ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (185) январь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Природа – лучший доктор

От чего только люди не болеют! И от перемены погоды, и от глобального потепления... А городские жители могут заболеть даже от новостей по телевизору. Например, про эпидемию гриппа или про то, что скоро льды на полюсе растают и снега больше никогда не будет. А в этом году и снега много выпало, и морозы даже на юге стоят. Интересно, какие теперь страшилки ученые выдумают! Поэтому я уже четвертый год больше верю нашей газете, чем подобным новостям. Например, недавно узнала, что зимние прогулки – замечательное закаливающее средство. Ведь мы постоянно попадаем с тепла в мороз и наоборот. Теперь всей семьей каждый вечер гуляем в любую погоду. В результате трое моих детей почти не простужаются, да и мы с мужем чувствуем себя намного бодрее. Подружившись с «Лечебными письмами», мы стали чаще выбираться на природу в любое время года и при любой возможности. Это в городе снег выпадет и растает, а за городом его хватает, и небо чистое, и солнышко чаще проглядывает. У нас своя дача, но раньше мы ездили туда только летом и лишь недавно поняли, сколько же потеряли! В прошлом году все вместе встали на лыжи. Красота-то какая в заснеженном лесу! И у детей много радости было на зимних каникулах: и санки, и лыжи, и снежные крепости... Я считаю, здоровье очень сильно зависит и от настроения. Даже мои головные боли отступили, а когда-то они донимали меня каждый месяц. Зачем принимать столько лекарств от недугов, которые мы сами же и провоцируем неправильным образом жизни? Природа ведь все болезни лечит! Спасибо вам за добрую и мудрую газету.

Григорьева А.Н., Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Главное лекарство от всех проблем – жизнь в радости, согласии и мире с собой.

Пахомова Галина Ивановна, Ленинградская обл., п. Запорожское

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Вы открыли самый первый в 2010 году номер «Лечебных писем». Все мы, старые друзья, рады этой встрече на страницах любимой газеты. Надеемся, что наши новые читатели и подписчики тоже очень скоро станут верными друзьями «Лечебных писем» и уже не захотят расставаться с этой газетой.

Мы хотим, чтобы в наступившем году наше издание оказалось еще интереснее, а это зависит и от вас, уважаемые читатели. Поэтому пишите нам чаще! Может быть, у вас есть какие-нибудь пожелания? Расскажите, какие рубрики в газете вам больше всего нравятся. А может, вы предложите и свои? Ведь именно так, благодаря активным читателям, появляется все самое интересное в «Лечебных письмах». И, конечно же, пишите свои рецепты, истории из жизни. Сотням тысяч читателей интересно будет узнать, что помогает вам бороться с болезнями и поддерживать свое здоровье. Без таких писем, как вы уже догадались, нашей газеты бы просто не существовало, и это понятно даже из ее необычного названия – «Лечебные письма». Кто-то, возможно, задумается: как же могут лечить письма? Но они и правда помогли уже многим больным. Ведь каждое ваше письмо написано с искренним желанием помочь людям, поделиться своим жизненным опытом и знаниями народной медицины.

Отшумели праздники, закончились длинные новогодние выходные, и мы надеемся, что они принесли вам только радость. Теперь с новыми силами мы снова приступаем к серьезной работе. Ведь борьба за свое здоровье – нелегкий труд. А для некоторых из наших читателей это еще и борьба за выживание. Поэтому оставайтесь с нами. Очень ждем ваших писем и желаем вам крепкого здоровья на долгие годы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **25 ЯНВАРЯ**

Давно собирался вам написать, да все не хватало времени, хоть я и на пенсии. Мне уже восьмой десяток лет. Во-первых, я вам очень благодарен, что вы мне выписали газету «Лечебные письма» на вторую половину прошлого года за мою скромную заметку. Письмо мое напечатали в газете, и я получил подписку как активный читатель.

Во-вторых, благодаря нашей замечательной газете и тем рекомендациям, рецептам, которые дают читатели, я поддерживаю свое здоровье. Живу в предгорье Кавказа недалеко от Черного моря. Какие здесь прекрасные места! Каждую осень я собираю своих единомышленников, и мы едем в горы собирать травы, ягоды, копать лечебные корешки. Здесь и девясил, и солодка, и шиповник с боярышником – всего не перечислить. А решение обратиться за помощью к читателям «Лечебных писем» пришло в первый раз из-за моей болезни, рожистого воспаления. В ответ пришло очень много писем о лечении этого заболевания. Очень благодарен людям за их рекомендации и моральную поддержку. Я нашел свои рецепты и сейчас продолжаю лечиться, а вернее, уже заканчиваю. И еще надеюсь найти в нашей газете ответы на свои вопросы по поводу полезного питания. Я выращиваю редиску, черную редьку и все эти витаминные овощи ем в большом количестве. Но жена говорит, что много их есть вредно.

Хочу еще раз поблагодарить за помощь всех добрых людей, а коллектив «Лечебных писем» – за чуткое отношение к читателям газеты.

Адрес: Трегуб Николаю Ильичу, 353240, Краснодарский край, Северский р-н, ст. Северская, ул. Крестьянская, д. 32

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция нашей любимой газеты! Пишу вам впервые, но «Лечебные письма» покупаю в киоске постоянно. И всегда что-нибудь да вычитаю для себя полезное.

Я хочу поблагодарить автора письма «От опухолей и гипертонии» Е.Н. Вахрушеву из г. Нефтекамска. Ее рецепт вовремя помог мне. У меня в желудке обнаружили «капустку», которая была уже немалых размеров. После обследования меня направили к онкологу в областную больницу. Но я не растерялась. Просто стала листать газету и нашла свой рецепт. А после двухнедельного приема лекарства снова поехала на обследование. Желудок проверили, и оказалось, что опухоль почти сошла, стала очень маленькой. Полечилась еще немного – и опять на проверку. Сейчас у меня все хорошо, нет никаких следов той болезни. Теперь я все лечу сама без таблеток и уколов.

Уважаемые читатели, если что случится, попробуйте рецепты из «Лечебных писем». Ведь люди, приславшие эти рецепты, в основном уже проверили их на себе или родственниках, знакомых. Не опускайте руки и будьте оптимистами, чаще помогайте друг другу своими письмами, советами!

Адрес: Калюкиной Анне Степановне, 353556, Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Тамань, ул. Пролетарская, д. 82

Попала я в больницу 5 ноября с приступом стенокардии, и 19 ноября меня выписали. Пришла домой, а меня ожидает сюрприз: календарь «Чудотворные и исцеляющие иконы», изданный «Лечебными письмами». Я не успела купить и просила редакцию прислать мне этот календарь. Очень вам благодарна за такой подарок. Дай Бог вам всем здоровья и терпения! Плюс к этому дорогому для меня подарку получила еще журнал «Письма здоровья». Я его выписываю с начала 2009 года, как и газету «Лечебные письма». Все это связано с Санкт-Петербургом, с Ленинградом, а значит, очень мне дорого. Я прожила в Ленинграде с 1929 по 1965 год, затем уехала с мужем, так как он был военный. И больше нас домой не пустили, несмотря на то что я имею медаль «За оборону Ленинграда», а муж – «Житель блокадного города». Очень скучаю по родному городу.

Всем читателям, а также редакции «Лечебных писем» и «Писем здоровья» желаю крепкого здоровья, долголетия и всего самого хорошего!

Адрес: Ежовой К.И., 170009, г. Тверь, ул. Громова, д. 5, кв. 56

Низкий поклон и сердечная благодарность всем людям, которые меня поддержали своими письмами, советами по поводу лечения моего маленького внука. Он тяжело болен, у него ДЦП и эпилепсия, судороги. Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Царевой Л.Н., 442214, Пензенская обл., Каменский р-н, п/о Головинщино, п. Росток, ул. Дружбы, д. 3, кв. 18

Паника отменяется

Недавно в нашей газете была затронута больная тема – о лекарствах. Женщина рассказывала, что всем прописывают одно и то же средство, действие которого до конца еще не изучено. А сколько сейчас поддельных лекарств! Об этом даже телепередачи снимают, ни от кого не скрывая... Добавьте к этому испорченную экологию да напичканные «химией» продукты питания – вот вам и причины болезней! Откуда же здоровье возьмется?

Сейчас часто пишут про эпидемию нового гриппа. И в нашей газете тоже были публикации на эту тему, чтобы люди берегли себя и не заразились. Меня удивляет, что каждый год, как только начинается вирусная эпидемия, всюду идет реклама какого-нибудь нового «спасительного» средства. Якобы только это лекарство помогает от гриппа, причем каждый год оно разное. А люди верят, бегут в аптеку и покупают какой-нибудь порошок, и некоторые – на последние деньги. А в составе его каждый год одно и то же вещество (например, парацетамол), которое уже давно запретили применять во многих странах, чтобы не разрушать почки, печень. Однако на основе всякой отравы каждый год изобретают новые лекарства, и даже для детей. Просто нет слов!

Недавно мне пришлось вызвать врача. Были все симптомы гриппа, включая высокую температуру, которая держалась больше трех дней. Честно говоря, я просто испугалась «свиного» гриппа и решила подстраховаться. В новостях каждый день говорят, что люди от этого гриппа умирают. Так вот, история старая: прибегает участковый врач (столько вызовов, что и руки помыть некогда!) и, услышав про мою температуру, пишет на обычном листочке название модного препарата от гриппа. На него даже рецепт не нужен. Мне интересно, из чего это лекарство, а врач, уже убегая, отвечает: «Точно не скажу, но всем помогает». Я попросила внука посмотреть в Интернете, из чего состоит лекарство. И что бы вы думали? Ничего нового, главное действующее вещество все то же – небезопасное жаропонижающее. Температуру-то это лекарство собьет, а болезнь останется, и организм уже не сможет бороться с вирусами!

Ученые еще не знают точно, к каким последствиям может привести прием некоторых лекарств. Это будет ясно через поколение, когда произойдут изменения на генном уровне. А пока мы все – участники научного эксперимента, поэтому надо быть аккуратнее с лекарствами. Особенно это касается молодых людей, которым еще детей рожать.

Я тогда пожалела, что связалась с поликлиникой. Ведь столько лет лечилась народными средствами, и успешно! Кстати, знающие врачи именно их и рекомендуют при вирусных, простудных заболеваниях. А грипп, если уж вы заразились, за три дня все равно не пройдет. Главное – лечиться правильно, чтобы не было потом осложнений. Я начала применять рецепты из нашей газеты и через 10 дней была полностью здорова. Будьте здоровы и вы, а если вдруг заболеете, не паникуйте.

Савельева М.Л., Санкт-Петербург

Отшумели новогодние праздники, начались будни. А кому-то сейчас нелегко приходится! В январе больше всех жалуются на жизнь врачи – работы слишком много. Да и пациентам несладко. Кто же виноват во всех этих послепраздничных холециститах, панкреатитах, гастритах и язвенных обострениях?

Здоровье под контролем

Раньше после таких всенародных праздников, как Новый год, я долго еще «залечивал раны». Мой диагноз хронический холецистит, воспаление желчного пузыря. Лежал и в больницах, причем камней у меня не обнаружили, как у большинства пациентов с таким диагнозом. Почему же тогда болезнь ко мне привязалась? Стало интересно. Конечно, и с врачами, и с родственниками были разговоры по душам про диету, про отказ от алкоголя, но мне все это казалось трудновыполнимым. Какой же праздник без деликатесов и алкоголя? Теперь я так не думаю. Считаю, что каждый день моей жизни, когда ничего не болит, – это уже праздник! Многие читатели со мной согласятся, ведь практически у каждого из нас за плечами немалый опыт борьбы за собственное здоровье.

Люди часто просят помощи в лечении болезней печени. Но почему страдает печень, откуда берутся все эти болезни? Ведь не только в питании дело. Кто-то и жареное ест, и копченое, и рюмочку-другую нередко пропускает – и ничего!

Сначала меня очень заинтересовали рассуждения врача-натуротерапевта в рубрике «По вашим письмам». Кстати, я просматривал и другие издания по здоровью, но только в «Лечебных письмах» нашел такие подробные объяснения по поводу болезней печени и желчного пузыря. Начал читать и книги на эту тему. В конце концов убедился, что причина – еще и в наших эмоциях. Оказывается, в древности китайцы считали печень вместилищем души. И в нашем организме все процессы так или иначе связаны с печенью, поэтому ее по праву называют биохимической лабораторией. А если возникает заболевание печени, это обязательно сказывается на обмене белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, из-за чего начинают страдать и другие органы. И чаще всего печень страдает у тех, кто часто гневается, раздражается. Гнев и раздражение приводят к спазмам и застою желчи, а застой – к воспалению. Как ни обидно такое осознавать, но и у меня характер не из легких. Изменить его в зрелом возрасте уже трудно, но взять себя в руки, чтобы не психовать по любому поводу, все же можно. В жизни ведь много и хороших моментов, если приглядеться.

Сейчас я чувствую себя нормально, живу дома, а не по больницам кочую, как раньше. А если бы не было у нас таких газет, как «Лечебные письма», то многие люди оказались бы просто беспомощными перед болезнями. Не у всех же столько денег, чтобы платить даже за самую необходимую информацию о своем здоровье. Что же касается лекарств, так врачи сейчас часто выписывают дорогие импортные препараты на основе тех же трав. Но травяные сборы можно приготовить и самим, были бы знания и желание!

Карпенко Ю.В., г. Ставрополь

ВСЕ ВНИМАНИЕ – СЕРДЦУ

Оказывается, зимой наше сердце находится на пике своей жизнедеятельности, если учитывать его биологические ритмы. То есть, именно зимой самое лучшее время для укрепления сердца и для профилактики сердечных заболеваний. Я об этом узнал совсем недавно и очень удивился, мне казалось, сердце «расцветает» весной. Дело в том, что три года назад я находился на грани инфаркта, но обошлось, только врачи предупредили, если я не буду заниматься сердцем, ситуация может повториться. Пришлось задуматься и взяться за себя.

Главная проблема, я считаю, для всех сердечников – лишний вес и повышенный холестерин. Правда, это все решается легко, стоит только изменить питание. Я уверен, если человек продолжает обивать пороги поликлиник, он сам этого хочет. Потому что, когда действительно захочешь быть здоровым, быстренько начинаешь грызть морковку, пить сыворотку и все такое. Но очень большое значение имеет для нас фитотерапия, лечение и поддержание здоровья лекарственными растениями. Я с осени запасаю все необходимое, чтобы всю зиму потом принимать полезные для сердца травяные настои. На первом месте – боярышник. Я из него делаю «сгущенку»:

> 4–5 столовых ложкек измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка и уваривать на маленьком огне до половины объема. Процедить. Принимать по 20–40 капель три раза в день до еды.

А на втором месте у меня настойка розмарина. Она очень хорошо успокаивает нервную систему, но принимать ее надо осторожно – соблюдая дозировку и короткими курсами по 10-12 дней несколько раз в течение зимы. Тогда она действует намного эффективнее некоторых дорогих таблеток. Настойку я готовлю так:

> 5 столовых ложек сухого розмарина заливаю 100 мл водки, настаиваю 7 дней, процеживаю. Принимаю по 25 капель три раза в день за полчаса до еды.

Иногда принимаю пустырник. Заметил, что после зимних мер, как ни странно, весной себя чувствую лучше. Видимо, биоритмы и вправду имеют значение для укрепления сердца.

Валерий Федорович Толмачев, г. Нижневартовск

ЗИМНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

С тех пор как я поняла, что для здоровья не бывает отпусков и что о собственном организме зимой надо заботиться особенно тщательно, мне стало легче и я стала меньше и меньше болеть.

Если раньше я ждала весны, чтобы заняться очищением, укреплением иммунитета, то теперь занимаюсь оздоровлением круглый год. Прочитала у Малахова, что можно очищать свой организм с помощью хвойных ванн. Это способствует усилению обмена веществ, растворению солевых отложений. Первый год попробовала – сразу почувствовала, что суставы стали меньше беспокоить. Общее состояние становилось с каждым разом все лучше. И все это достигается при помощи хвойных ванн. Не обязательно дожидаться, когда в каждом дворе появятся елки после праздника, я обычно и в лес за лапками хожу, и заранее на новогодних распродажах лапки собираю, их даром обычно отдают продавцы.

Для приготовления ванн годятся и еловые иглы, мелко нарезанные, и измельченные веточки, и даже шишки.

> 1 кг сырья залейте 7–8 л воды и прокипятите в течение 30 минут, после чего плотно закройте и оставьте настаиваться на 12 часов. Настой в итоге должен иметь коричневый цвет. Налейте в ванну воду (37–38 градусов) и вылейте в нее настой хвои. Принимайте ванну в течение 10–20 минут, в зависимости от самочувствия.

Температуру воды от процедуры к процедуре лучше постепенно повышать, в неделю делать по 2-3 ванны и ориентироваться только на самочувствие. Я советую постепенно приучать себя к хвойным ваннам. И еще важный момент – после ванны надо обязательно встать под прохладный душ секунд на 5. Цикл таких ванн длится месяц. Еще больший эффект достигается одновременным приемом хвойного отвара внутрь. Этим достигается очищение всего организма на капиллярном уровне, а в итоге вы постепенно избавляетесь от всех своих хронических болячек!

Нина Петровна Егорова, г. Липецк

БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ

Китайцы говорят, что если у человека здоровы почки, он может претендовать на долгожительство. Они вообще к здоровью почек относятся с повышенным вниманием.

О том, здоровы ли мои почки, я впервые задумалась, когда врачи мне сказали, что мое высокое давление связано с плохой работой почек. Хорошо еще, что сразу установили причину моих бед, я хоть узнала, что надо лечить в первую очередь. Известно, что для почек очень страшно переохлаждение. В этом году зима холоднее обычного, и потому я на всякий случай приготовила специальный почечный чай, который принимаю в целях профилактики несколько раз в месяц.

> 2 чайные ложки березовых почек, 2 столовые ложки спорыша, 2 столовые ложки хвоща полевого, 1 чайную ложку адониса весеннего, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 1 столовую ложку лапчатки и 2 столовые ложки коры ивы измельчаю и перемешиваю. Затем 2 столовые ложки сбора заливаю 4 стаканами крутого кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю в теплом виде по 1 стакану три раза в день.

Пью этот почечный чай по два-три раза в неделю на протяжении месяца либо при плохом самочувствии. Если чувствую хотя бы намек на тяжесть в зоне почек, сразу надеваю пояс из собачьей шерсти – это и для поясницы, и для почек полезно, но важно с теплом не переборщить, чтобы не изнежиться. Стараюсь утепляться только тогда, когда действительно холодно. Дома надо утепляться только в крайних случаях. И никаких сквозняков, конечно.

Надежда Владимировна Белоглазова, г. Ханты-Мансийск

ФУРУНКУЛЕЗ ОБОСТРЯЕТСЯ ОТ ХОЛОДА

Мне кажется, что такое мучительное заболевание, каким является фурункулез, связано с общим ослаблением всего организма. Иначе я не могу понять, как у меня, молодой здоровой женщины, стали появляться фурункулы по всему телу. И уж никак я не могу это отнести на счет несоблюдения гигиены, ведь фурункулез – это когда воспаляются волосяные мешочки на коже.

Несколько лет мучилась, чтобы избавиться от болезни. В это время и заметила, что часто спровоцировать появление чирьев может даже переохлаждение. И потому я старалась одеваться всегда «не по моде, а по погоде» и иметь под руками все необходимое, чтобы не дать болезни распространиться по всему телу. Для этого иногда достаточно иметь дома крапиву и траву манжетки. Из крапивы я варила отвар, который принимала регулярно, чтобы почистить кровь от токсинов.

Для этого 1 столовую ложку травы крапивы двудомной надо залить 1 стаканом воды, довести до кипения, дать настояться 20 минут, процедить, пить по 1/4 стакана три раза в день не менее 1 недели.

Из манжетки можно приготовить обычный настой: 1 столовую ложку измельченной травы залить 1 стаканом очень горячей воды, настоять в течение часа и использовать для компрессов и примочек воспаленных мест.

Главное – начинать лечение при первых же признаках начала болезни: стоит появиться маленькому прыщику, который напоминает фурункул, тут же начинать принимать противовоспалительные и кровоочистительные настои внутрь и делать примочки снаружи. И набраться терпения – чем терпеливее лечиться, тем надежнее результат.

Ольга Воронцова, г. Тюмень

ОТ ЦИСТИТА – ПОЛЫНЬ

Говорят, что если однажды переболеешь циститом, он будет напоминать о себе часто, особенно в холодную погоду и после простуды. Я несколько лет назад перенесла эту болезнь, но не стала дожидаться, когда она снова проявится. Бабушка меня научила, как можно не только вылечить цистит, но и предотвратить его. Это особенно актуально зимой, когда и нормальные, то есть, просто здоровые люди чаще заглядывают в места общего пользования. И нужна для этого всего лишь полынь сушеная, которая продается в любой аптеке.

1 чайную ложку полыни залить 200 мл воды, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1/4 стакана три раза в день за полчаса до еды.

Считается, что полынь – сильнодействующая трава, которая может влиять на состояние психики. Поэтому при ее применении надо соблюдать несколько правил – не превышать дозировку и не использовать в течение длительного времени. При цистите обычно хватает трех дней приема настоя. Если есть необходимость лечиться еще, значит нужно сделать перерыв на два-три дня, а потом еще раз повторить прием в течение трех дней.

И еще очень полезно при первых же признаках цистита начинать пить отвар кукурузных рылец.

1 столовую ложку кукурузных рылец залить 1 стаканом горячей воды, поставить на кипящую водяную баню на 15 минут, процедить. Выпивать по 1 стакану три раза в день.

Несмотря на то, что кукурузные рыльца считаются желчегонным средством, они обладают еще и мягким мочегонным действием. Это, как ни странно, при воспалении мочевого пузыря и нужно. Даже эти два рецепта могут навсегда вылечить от цистита, при условии регулярного применения. Функция мочевого пузыря и почек полностью восстановится.

Марина Николаевна Трунова, г. Архангельск

Чтобы косточки срослись

Дорогая редакция и читатели «Лечебных писем», хочу поделиться с вами своими мыслями. Все у меня было хорошо. Не без участия нашей газеты веду здоровый образ жизни: занимаюсь гимнастикой, исключила из рациона все жареное, жирное, копченое. В моем рационе теперь курица, рыба, овощи, фрукты. Хлеб сама пеку с отрубями. И у меня заметно снизился холестерин, убывает вес.

Со мной 12 лет жила собачка, болонка Ляля. Умерла она от старости 3 года назад. Лялечка – любовь моя, будто от сердца ее оторвала, так тяжело об этом вспоминать!

Переключила свою любовь на комнатные цветы. Есть у меня лечебные цветы – золотой ус, алоэ, каланхоэ, индийский лук, герани разные, которыми летом я украшаю балкон. Еще у меня пальма. Есть мальвина, сингониум и другие вьющиеся по стенам растения. Но главная моя радость и гордость – это двухметровые монстера и драцена. Я их вырастила из маленьких росточков. Гости приходят и любуются ими. Жить бы да радоваться, но в моей жизни наступила черная полоса.

Однажды в октябре шла по улице, споткнулась, упала – перелом руки, лучезапястной кости. Я прекрасно знала, как правильно падать. И людям всегда объясняю, что при падении нельзя опираться на руки, их надо прижимать к телу. Но я, падая, оперлась на кисть руки, чтобы не испачкать пальто. Встала и думаю, что в моей жизни что-то не так. Вспомнила: есть в доме карты – тут же их выбросила (конечно, после оказания мне первой помощи). Потом вспомнила, что люди плохо отзываются о цветке монстера, который, по поверью, приносит несчастье. Решила завтра же избавиться от этого цветка. Но каково же было мое удивление, когда с такой мыслью я взглянула на цветок на следующее утро! Монстера выдала мне новый росточек – это зимой-то, когда все цветы отдыхают! Я растрогалась до слез. Бедная безмолвная монстера дала мне понять, что не в ней мое несчастье, она любит меня, бережет мое здоровье и не хочет со мной расставаться. И очень быстро росточек развился в большой настоящий листок. Теперь я с умилением смотрю на монстеру, и рука моя заживает. Вот и письмо вам пишу пострадавшей рукой. Расскажу, как я лечилась.

- Для лучшего сращивания костей месяц пила мумие по 1 таблетке 2 раза в день, разведя таблетку в 50 мл теплой кипяченой воды. Потом пила по 1 таблетке 1 раз в день, тоже месяц.
- Принимала препарат на основе яичной скорлупы с витаминами С и D_3 по 1 таблетке 3 раза в день.
- После снятия гипса через 5–7 дней надо делать спиртовые компрессы пополам с водой. Я их держала по 15–20 минут каждые 2 часа в течение 2–3 дней.
- Хорошо снимают отеки ежедневные ванны с солью (лучше морской): 1 ст. л. на 200 мл воды.
- Противовоспалительным и обезболивающим действием обладают цветки календулы. Чтобы быстрее срослись кости, хорошо пить настои этих цветков, а также ягод шиповника (с медом) и травы сушеницы болотной.
- После снятия гипса обязательно надо делать массаж и гимнастику. Обхватив рукой предплечье, массировать пострадавшую руку продольными движениями от запястья к локтю и обратно, чтобы улучшить кровоснабжение. А упражнения – самые элементарные: сгибание и разгибание кисти в разных направлениях.

Вот и все мое лечение. Желаю вам здоровья!

Адрес: Леонтьевой Нине Дмитриевне, 454106, г. Челябинск, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 51

Надо работать над собой

Мое письмо – обращение ко всем, кто читает «Лечебные письма», и особенно к тем читателям, которые пишут в рубрику «Люди добрые, помогите!». Люди в каждом номере просят о помощи. Но эта помощь, в первую очередь, приходит к человеку от самого себя.

Люди, остановитесь и задумайтесь: все ли правильно мы делаем в этой жизни? Не надо забывать, что любая болезнь – это нарушение внутреннего баланса организма. Чтобы быть здоровыми, нужно очищать полевую форму жизни (по Малахову) на энергетическом уровне. Боль – это сигнал организма, что в мыслях что-то не так. Например:

болят колени – мучает гордыня; подводят почки – глубинный страх; беспокоят ноги – надо действовать по-новому, идти в новую жизнь; желудок – гордыня, депрессия; печень – гнев; толстый кишечник – чувство вины за какой-то поступок; появляются кисты – проявляются наши надуманные страхи; рак – это старая затаенная обида, злость, гнев, которые пожирают тело, это сильный и замедленный внутренний конфликт с самими собой и окружающим миром. Не зря говорят, что почки – гнездо наших страхов, что гипертония – не болезнь, а реакция на определенные события в жизни. И еще полно других примеров. Что же делать?

- Надо исповедоваться, причащаться, читать молитвы – это обязательные условия в лечении. Ведь чем грязнее душа, тем больше болезней в теле.
- Не завидовать, не гневаться, не держать в себе обиду, не сквернословить.
- Каждый человек получает то, что заслуживает своим образом жизни. Поэтому не надо пить и курить. Надо заниматься гимнастикой, больше двигаться.
- Если питание нездоровое, его надо изменить.
- Большое значение для здоровья имеет и то, какую мы пьем воду. Ее можно очищать, структурировать. Вода – это наше главное лекарство, данное Богом для жизни и здоровья.
- Справляться с жизненными неурядицами, а не думать о них постоянно, не загрязнять свой внутренний мир. Главное лекарство от всех проблем – жизнь в радости, согласии и мире с собой.

Все это нелегко, но надо настроить себя на такой лад. И, поверьте, изменив себя, вы действительно избавитесь от многих проблем со здоровьем.

Дорогие мои, следование всем этим советам плюс длительное лечение народными средствами – и здоровье вам гарантировано. Хоть и не сразу – пройдут месяцы, годы, – но упорный труд принесет свои плоды.

Наш организм – очень сложный, и он имеет свойство восстанавливаться самостоятельно, только ему надо помочь. Но у нас часто получается так: что имеем – не храним, потеряем – плачем.

Немного о себе: мне 60 лет, уже пятый год постоянно выписываю свою любимую газету. Благодаря «Лечебным письмам» полностью изменила свои взгляды на жизнь. У меня, как и у всех, было много болячек: гипертония, сахарный диабет 2-го типа, щитовидка, остеохондроз с 30 лет и другие. Только благодаря упорной работе над собой я почти от всего этого избавилась. Большое спасибо любимой газете и ее читателям. Да благословит вас Господь Бог!

Адрес: Пахомовой Галине Ивановне, 188734, Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Запорожское, ул. Советская, д. 15, кв. 19

Больше двигайтесь и улыбайтесь

Давно прошло лето, закончились дачные заботы. У меня садовый участок 5 соток. С учетом того, что мне почти 70 лет, выполнять и мужскую, и женскую работу на участке тяжеловато. Но я не хочу расставаться с садом. Ведь там витамины, лекарства, и все экологически чистое.

А уж движений, упражнений столько, что к вечеру хоть отбавляй! На даче и болячки меньше беспокоят. Я их, конечно, много накопила, но особенно беспокоят артрит, артроз, варикоз. А с ними моим ножкам тяжеловато, но я лечусь.

- Для воспаленных вен делаю компрессы из полыни и кефира или простокваши.
- От судорог яблочный уксус развожу пополам с водой и натираю проблемные места на ногах.
- Сделала растирку из кожуры трех бананов и 200 г водки. Настояла дней 10 и натираю увеличенные вены снизу вверх.
- Артрит и артроз успокаиваю смесью сока из золотого уса и муравьиного спирта, а также настойкой сирени.

Все это вместе помогает мне снимать тяжесть в ногах. Но такие мероприятия помогают в дачный период, а зимой лекарств недостаточно. Вот и приходится по совету С.М. Бубновского заниматься гимнастикой. Занимаюсь я немного утром и в течение дня, между делом. Поверьте, на это не нужно специально отводить время! Ведь можно делать приседания, махи ногами, даже занимаясь домашними делами. Сидя у телевизора, я катаю ногами скалку. И все это вместе помогает.

Не могу понять тех, у кого надежда только на таблетки и аптечные растирки. Они не помогут, если не будет движений. Я это знаю по собственному опыту и опыту своих знакомых. Болеют больше те, кто сидит на диване и лавочке. Двигайтесь, двигайтесь, даже если больно! И я вас уверяю: все будет хорошо. А еще ищите повод чаще улыбаться. Поверьте, даже если у вас проблема, можно улыбнуться.

И еще хочу поделиться своим кулинарным опытом.

- Пеку блинчики с кабачками или тыквой. Делаю обычное тесто для блинчиков и добавляю в него или кабачки или тыкву, натертые на терке. Потом пеку как обычно. Подаю к столу или со сметаной, или со сгущенным молоком.
- Делаю и лапшу домашнюю. В тесто добавляю яйца, молоко или воду и втираю в него натертые на мелкой терке тыкву, или кабачки, или морковь (можно их подсушить и по мере необходимости использовать). Вкус приятный, необычный, и это полезно.

Крепкого вам здоровья и чтобы добрые люди вас окружали! Чаще улыбайтесь, и вам тоже будут улыбаться.

Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644121, г. Омск, ул. 25 лет Октября, д. 11, кв. 63

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН И ПРОТИВ КОНЪЮНКТИВИТА

Напишу вам о тех болезнях, с которыми сталкивались многие члены нашей большой семьи. Мы всегда помогаем друг другу.

Кровоточивость десен. У моей мамы много лет назад кровоточили десны, и я лечила ее так.

• Заливала 2 ст. л. коры дуба 250 мл кипятка, настаивала, процеживала и давала маме полоскать этим отваром рот и десны. Помогает, проверено!
• Другие лекарственные растения – тысячелистник, душица, лапчатка прямостоячая – тоже помогают. Эти растения надо заваривать как чай, в сборе или отдельно.
• Нужно есть крапиву в первых блюдах, использовать йодированную соль, чтобы она всегда была на столе, и растирать ею десны.

Поздравляю всех с Новым, 2010 годом! Счастья, здоровья и всегда хорошего настроения!

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ПРОГОНИМ ПРОСТУДУ!

Как только наступила зима, многие начали болеть, простывать. Хочу поделиться с вами очень эффективными рецептами, которые помогли мне, моим друзьям и знакомым.

• Воспользовавшись этим рецептом, вы сможете вылечить вены ног, суставы, очистить сосуды, а также это отличное витаминное средство. Возьмите столько ягод клюквы, сколько влезет в литровую банку, и 0,5 кг черной редьки. Пропустите все через мясорубку, перемешайте. Полученную массу положите в трехлитровую банку и залейте 0,5 л водки. Но! Прежде водку необходимо разбавить водой, чтобы она была не 40°, а 30°. Закройте банку крышкой, сверху обвяжите марлей и поставьте в темное место на 10 дней. По истечении этого срока процедите, отожмите через марлю, и у вас должно получиться около 1,5 л жидкости. Поставьте в холодильник и принимайте утром натощак по 30 г.
• Чесночные горчичники. Вам потребуется 2 ст. л. горчичного порошка, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. воды. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке, чтобы он дал сок. Смешайте с горчичным порошком и водой. Этой массой смажьте ступни ног, затем наденьте хлопковые и шерстяные носки. Такие процедуры делайте на ночь. Утром высохший раствор смойте теплой водой и будьте здоровы!

Надеюсь, и мои советы кому-то помогут.

Адрес: Флиссак Нине Федоровне, 680028, г. Хабаровск, ул. Серышева, д. 9, кв. 18

ЛЕЧИТЕСЬ ЛИМОНОМ!

Советую вам лечиться лимоном, особенно необходимым в данное время года. Лимонный сок спасает от многих зимних недугов.

• **Насморк.** Необходимо часто промывать носовые ходы водой с лимонным соком. Выжать сок из одного лимона, налить его немного в ладонь, добавить чистой воды и несколько раз втянуть в нос. Возникает жжение, но нужно потерпеть и через несколько минут промыть носовые ходы слабым раствором пищевой соли. Процедуру повторить 3 раза в течение дня.
• **Ангина.** Полоскать горло лимонным соком, разбавленным водой. Выпить 1 ст. л. свежеотжатого лимонного сока, спустя 30 минут запить его горячим ромашковым чаем и лечь в постель. Довести до кипения 0,5 стакана лимонного сока и 1 стакан воды. Принимать по глотку в теплом виде с пятиминутными перерывами, пока не наступит улучшение.
• **Кашель.** Смешать сок 1 лимона, 1 ст. л. меда и 2 свежих яйца от домашних кур. Эту смесь залить 1 стаканом прохладной кипяченой воды и еще раз хорошо размешать. Пить по нескольку глотков каждый час в течение дня.
Грипп:
а) измельчить 1 лимон без семян с кожурой, залить растительным маслом, размешать и настоять. Смазывать этим маслом ноздри несколько раз в день, протирать им десны перед едой и после, а подошвы ног и ушные раковины натирать им на ночь;
б) в 0,5 л кипящей воды добавить 2 ч. л. лимонного сока, несколько листьев эвкалипта (или масло из него) и немного соли. Затем эту горячую смесь налить в чашку, держать ее чуть ниже лица и глубоко дышать через нос, желательно сначала одной ноздрей, затем другой (попеременно). Если нос с одной стороны не дышит, то полежите на противоположном боку, и носовые ходы откроются. А перед сном надо выпить 1 ч. л. меда с соком лимона.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354069, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47

РЕЦЕПТЫ ВАНГИ И НЕ ТОЛЬКО

Посылаю вам рецепты Ванги и другие, проверенные временем.

1. Народные средства от воспаления суставов:
• кашица из редьки, корней хрена – натереть и втирать или делать компрессы;
• пихтовое масло с солью – 10 мл пихтового (можно скипидарного) масла подогреть до 35°, пропитать тряпочку, сверху насыпать слой соли, соленой стороной приложить тряпочку к больному месту, накрыть пакетом и завязать бинтом на ночь. Курс лечения 5–7 дней;
• внутрь принимать мочегонные растения, которые помогут снять отек и воспаление. Это трава пол-пола, листья почечного чая, брусники, крапивы, кукурузные рыльца, корни одуванчиков, хвощ (1 ст. л. любой из этих трав на 1 стакан кипятка);
• из ячменной муки, натертой айвы и уксуса сделать лекарственную кашицу и привязать к больному месту. Такая повязка препятствует отеканию суставов, помогает при подагре.
2. Если у вас аллергия на пыль. Смешайте цветки календулы, ро-

машки аптечной и мяту перечную, взятые в равных частях. Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сбора и нагревайте 20 мин. на водяной бане, не доводя до кипения. Пейте по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

3. При запоре надо заполнить темную бутылку мелко нарезанным луком, залить водкой и поставить в темное теплое место (можно и на солнышко) на 10 дней. Взбалтывать чаще. Пить по 10 капель перед едой.

«Жизнь невозможно повернуть назад, и время ни на миг не остановишь», – поется в песне. Да, окружающий нас мир несовершенен, но мы должны знать, что доброе и искреннее участие, теплая атмосфера взаимопомощи способны творить чудеса. Все это помогает нам пережить не самые лучшие моменты в жизни. Здоровья вам, уверенности в своих силах и оптимизма!

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ЗУБЫ СПАСЛА МАССАЖЕМ

Пишет вам пенсионерка восьмидесяти лет Иванова Лидия Николаевна. Прочитала в «Лечебных письмах» №23 за 2009 год письмо Тамары Федоровны Гориновой «Десны лечим свеклой» и тоже решила рассказать, как я лечилась.

Заболели у меня десны справа, шатались зубы. Я не стала ничего прикладывать, а указательным пальцем левой руки и зубной щеткой с пастой массировала их сверху и снизу. Сколько времени я так делала, не считала. И вот перестали болеть, кровоточить десны, а зубы не шатаются, встали на свои места.

Сейчас я без боли ем и хлеб, и мясо. Если у вас болят десны, попробуйте и вы так сделать.

К сожалению, ничего не нахожу в газетах о лечении селезенки. Я отказалась от операции, а что со мной будет, не знаю. Прошу, напишите мне, пожалуйста, о кисте на селезенке.

Адрес: Ивановой Лидии Николаевне, 423330, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Ленина, д. 28, кв. 26

БАЛЬЗАМ «ЛУКОВКА» И ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН

То, что люди пишут в нашу газету, замечательно. Ведь у каждого человека была какая-то болезнь. И конечно, хорошо, что человек поделился со всеми, рассказав, как он от болезни избавился. А верить или проверить – это уж дело каждого. Лично мне нравятся такие проверенные рецепты.

- Бальзам «Луковка» устраняет брожение в кишечнике, очищает сосуды, усиливает обменные процессы. Мелко нарезать и засыпать в банку 300 г репчатого лука, залить 300 мл белого сухого вина. Настоять 5 дней, добавить 100 г меда и настоять еще 3 дня. После этого тщательно процедить и пить по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.
- Очень рекомендую натуральную биологическую добавку из коры ивы, которую я готовила сама. Действует как аспирин, только без побочных эффектов. А готовить лекарство надо так. Залить 1 л красного сухого вина 50 г ивовой коры, настоять 3 недели, процедить. Пить 2 раза в день по четверти стакана. Это средство снимает головную боль, а также боль в суставах.

Любовь Андреевна, Беларусь, г. Минск, тел. 333-05-62

МЕДОВЫЕ ПРИМОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Мое зрение стало ухудшаться около трех лет назад. Я сама это заметила и не удивилась словам врача о том, что у меня прогрессирует близорукость. Знала, что этот процесс через некоторое время уже нельзя будет контролировать, а заказывать год от года все более сильные очки не хотелось. Поэтому стала искать народные средства. И вот попался на глаза индийский рецепт:

чайную ложку меда прокипятить 2 минуты в стакане воды, медовую воду остудить и делать из нее примочки на глаза на 20 минут 2 раза в день, утром и вечером. Эту же воду надо закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером.

Не могу сказать, что мое зрение стало лучше, но что оно теперь не ухудшается – это точно, да и глаза не так устают.

Ирина Зуева, Москва

ТАЕЖНЫЙ СИРОП В ПОМОЩЬ ЛЕГКИМ

Мы живем в Сибири. Природа здесь необыкновенной красоты, а тайга – наша аптека. Испокон веков все болезни легких лечим при помощи елок и пихты. Как только кто-нибудь из домашних начинает кашлять, в ход идет сироп.

Взять килограмм еловой или пихтовой молодой хвои, сварить в трех литрах воды, процедить. К литру отвара добавить килограмм меда и 10 мл спиртовой настойки прополиса (30 г прополиса настаивать в 100 мл спирта). Смесь нагреть до 40 градусов (чтобы мед не утратил свои свойства, перегревать нельзя), охладить, разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Сироп этот богат витаминами, очень хорошо действует на всю дыхательную систему, даже при астме заметно помогает. Можно готовить и меньшее количество, пропорционально уменьшая количество ингредиентов.

Валентина Антонова, Кемеровская обл.

цитата

Добрый советчик может вернуть человека к жизни, он вселяет отвагу в слабодушного...

Д. Дефо



«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

Не за горами 2010 год. Как быстро бежит время! Наверное, только когда тебе за сорок, ты начинаешь это понимать! И к пятидесяти ты уже на все смотришь иначе – чаще наблюдаешь за полетом милого шмеля или красивой бабочки, с замиранием сердца следишь за резвым жеребенком... Но это, так сказать, лирическое отступление. А темой своего письма хочу «обозначить» лекарственное растение – клевер.

При кашле: 1 ст. л. цветков красного клевера залить 250 мл кипятка, настаивать часа 2–2,5, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде до еды.
При головной боли: 2 дес. л. цветков заварить 1,5 стакана кипятка, настоять минут 40. Процедить и принимать с 2 ч. л. меда на ночь, днем пить по 0,5 стакана (без меда). Курс – 2–3 недели.

Клевер можно заваривать и вместо чая. А есть еще одно отличное средство с красным клевером, которое снижает уровень холестерина, улучшает липидный обмен, укрепляет сосуды.

Цветки красного клевера плотно уложить в пол-литровую банку (до горлышка) и залить спиртом. Выдержать в темном месте до 3 недель. Процедить. Принимать по 30–35 (можно от 20 до 40) капель раствора, предварительно разводить в 2 ст. л. кипяченой охлажденной воды.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская область, Оленино, ул. Школьная, 41

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Нигде не встречала в вашей газете рецепта, который помогает восстанавливать речь после инсульта или парализации. А такой рецепт есть – он очень простой! И с такой болезнью справится сорняк – осот. Весь корень, стебли и листья.

Рядом с нашим домом живет Алексеева Анастасия Андреевна. Ее муж, Николай Матвеевич, был шофером, и однажды что-то случилось с его машиной. Он лег под нее, и его парализовало. Хорошо, что это было утром – люди шли на работу, увидели его и помогли добраться домой. У Николая Матвеевича отнялась одна из сторон туловища (я не помню, левая или правая) и речь. Он и хотел бы что-то сказать, но слова не получались, а только какие-то звуки. Анастасия Андреевна однажды пошла в магазин, встретила знакомую (с ее мужем была такая же история). И посоветовала делать настои из осота. Анастасия Андреевна говорит: «Зима сейчас, где я его найду?» А та ей отвечает, что надо бы спросить у знакомых – у тех, кто держит скот. В сене осот можно набрать.

Анастасия Андреевна так и сделала. В райисполкоме держали двух лошадей, она обратилась к конюху, и тот помог ей – набрал и дал осота. А готовила она из осота настой так.

Измельчить осот руками или нарезать ножом. Взять горсть, положить в банку, залить 0,5 л крутого кипятка, оставить на ночь. А на другой день процедить через марлю. За день надо принимать 0,5 л настоя.

Анастасия Андреевна давала мужу настой тепленьким – утром перед завтраком и вечером перед едой. Речь у Николая Матвеевича восстановилась. Он лежал парализованным, но жена ухитрялась сажать его в коляску и возила на кухню, где они вместе кушали. Ухаживала Анастасия Андреевна за мужем десять лет, и он до своей кончины хорошо говорил. Вот такой простой рецепт может помочь, у кого будет такая беда.

Адрес: Терентьевой Алевтине Александровне, 452410, Башкортостан, ст. Иглино, ул. Свердлова, д. 12, кв. 2

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Надо признать, что за последние десятилетия заметно вырос интерес к фитотерапии. И все потому, что применение растительных препаратов в лечении болезней более эффективно и не имеет побочных действий, которые присущи синтетическим препаратам. И не секрет, что чем больше пользуется ими население, тем больше становится больных людей. Ведь синтетические лекарства, особенно зарубежные, приглушают, но не излечивают определенную болезнь! И пробуждают, побочно действуя, другие болезни! Возникает вопрос: что же делать? Выход один: надо разумно пользоваться дарами природы! Каждое растение, сотворенное на земле Богом, является лекарством! Нет сегодня в мире ни одной болезни, которую нельзя было бы вылечить препаратами из лекарственных растений! Однако следует придерживаться следующих правил.

- Лечение препаратами из растений надо начинать с небольших доз.
- Препараты лекарственных растений, которые не обладают сильным действием, можно принимать до двух месяцев.
- Не рекомендуется в течение длительного времени проводить лечение препаратами одних и тех же растений.
- Препараты целительных растений, обладающие сильным действием, надо принимать в течение от 1 недели до 3, затем делать перерыв 10 дней, при необходимости лечение возобновить.
- Дозы, указанные в рецептах, рассчитаны на взрослых людей. Поэтому для детей, а также для ослабленных взрослых людей с недостаточным весом тела дозы следует уменьшать.
- Если в рецептах особых указаний нет, то препараты надо принимать за 20 минут до еды.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354069, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47

«ПИЩА» ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

Цикорий – удивительное растение. Его в наших краях видимо-невидимо. И каждый год я делаю заготовки. Растение универсальное – помогает и при малокровии, и при диабете. А если вдруг селезенка заболит, увеличится, то и тут цикорий выручит!

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня цикория, подержать на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2–3 глотка 3 раза в день.

О цикории можно сказать: мал золотник, да дорог!

Адикова Г., Ленобласть, г. Луга

Напиток бодрости

Жена считает, что уж если принимать что-нибудь общеукрепляющее, так это женьшень. Но жизненный тонус повышают и горькая полынь, и сладкая солодка. А недавно я, гипотоник со стажем, узнал, что такими же свойствами обладает и татарник колючий. Было это так.

После ангины начались осложнения – анализы показали, что у меня пониженный уровень гемоглобина. Среди прочих трав мне посоветовали принимать и татарник. Я впервые попробовал эту травку с единственной целью – чтобы привести в порядок кровь. Остался доволен, потому что одним выстрелом попал в двух зайцев – и уровень гемоглобина повысил, и заодно давление поднял.

При анемии народная медицина рекомендует принимать по 1 ч. л. порошок из сухой травы и цветочных корзинок татарника 3 раза в день до еды, запивая водой.

Теперь, когда у меня давление резко понижается, я не пью кофе или настойку женьшеня, как это было раньше, а использую порошок татарника.

Львов Н., г. Переславль-Залесский

Бумага все стерпит

Работа у меня сложная – и физически устаю после трудового дня, и морально. Дома, сам того не замечая, порой начинал отыгрываться на своих домашних. А недавно я открыл следующее: даже неумелое рисование красками оказывает на нас целебное воздействие, помогает справиться с плохим настроением. Подсказал мне сынишка – их таким приемам обучают в изостудии. Я попробовал. Сначала показалось забавно – и только! Но потом понял: такая техника расслабления лучше дюжины лекарств!

• Чтобы за несколько минут сбросить с себя отрицательную энергию, возьмите лист бумаги (размер не имеет значения) и карандаш (фломастер или краски) и начните рисовать линии. Пусть ваша рука двигается так, как желает ваша душа. Кружочки, палочки, непрерывные линии и зигзаги – словом, все, что хочется. Может быть, это будет всего две-три жесткие линии, в которых вы выплесните свое настроение. А, может быть, вы испишите весь лист, прежде чем угомонитесь.

После такой процедуры вы почувствуете себя спокойнее, как будто сбросили груз. А лист бумаги, на котором остался сгусток негативной информации, надо порвать и выбросить. Затем постарайтесь закрепить хорошее расположение духа.

• Включите в работу ту руку, которая не доминирует (т. е. если вы правша, используйте для рисования левую руку, и наоборот).
• Попробуйте рисовать с завязанными глазами (только лист бумаги возьмите побольше). Как правило, в таком состоянии человеку хочется выполнять размашистые, свободные линии. Не зажимайтесь, выразите себя, свое состояние в данный момент полностью.

Если после такой разминки у вас все еще не наступило полное расслабление, повторите первое упражнение (с агрессивными каракулями на листке).

Элькин Г., г. Радужный

Альтернатива лекарствам

Прочитал в вашей газете о том, как можно лечиться медью и серебром. Решил попробовать. Весь дом перевернул, но ни одной медной монеты выпуска до 1961 года – а именно такие нужны для лечения – не нашел. Стал искать серебряную ложку.

Честно говоря, я не очень-то отличаю мельхиор от серебра. Вот и взял ту ложку, которая, как мне показалась, была серебряной. И, как положено, положил ее в банку и залил водой. Через день уже начал принимать воду и одновременно натирать ею кожу на руке — те места, где были аллергические красные пятна. Я ждал, что вот еще чуть-чуть – и пятна по мановению волшебной палочки исчезнут. К счастью, вскоре краснота на коже прошла.

Но каково же было мое изумление, когда из отпуска вернулась жена и сказала, что ложка была не серебряной, а мельхиоровой! Я подумал: что же послужило толчком для исцеления — самовнушение или лечебные свойства мельхиора, если он таковыми обладает?

Отправился в библиотеку. Нашел нужную литературу. И теперь знаю, что мельхиор – тоже лечебный металл. Мельхиор является сплавом меди с никелем, иногда с добавками железа и марганца. Этот сплав стабилизирует ауру дома, где находится, укрепляет отношения и связи между людьми, приводит жизнь в равновесие. Одним словом, пользуйтесь мельхиоровыми столовыми приборами во время застолья, и душевные разговоры вам гарантированы!

А в медицинском смысле мельхиор притормаживает развитие многих заболеваний, успокаивает склонную к воспалению кожу. Раньше считалось, что умывание водой из мельхиорового кувшина способствует сохранению женской красоты. И теперь моя ненаглядная супруга готовит мельхиоровую воду и использует ее для умываний.

Игнатенко Е., г. Новороссийск

цитата

Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой.




Геродот

ЛЕКАРСТВО – ПОД РУКОЙ

Время летит быстро, скоро и Новый год – праздник, любимый всеми. Хочется хорошо выглядеть, быть бодрой и здоровой. Усталость, переутомление, неважное самочувствие – повальное бедствие зимой. Утром никак не поднимешься, весь день засыпаешь на ходу, голова просто раскалывается, артериальное давление частенько понижено... Знакомо вам это? А лекарство-то под рукой! Не хватает лишь решимости. Обливание холодной водой из ведра – вот залог бодрости и хорошего настроения. Я встаю утром в ванну и лью на голову холодную воду. Первая реакция – визг и ощущение, что уж спать теперь точно не захочется. Если каждое утро радовать организм агрессивной процедурой – очень скоро вы с улыбкой будете вспоминать об апатии и вялости. Попутно избавитесь от целлюлита и хронического насморка, пониженного давления – испытано на себе. Начинайте обливание с довольно прохладной воды, с каждым днем понемногу снижая температуру.

Рецепт от зимней спячки
И еще один замечательный рецепт против зимней спячки: с осени и до весны я пью тонизирующий чай-бальзам. В 50 г пачку черного чая добавьте по 1 ч. л. сухого дробленого корня валерианы, зверобоя, чабреца и душицы, тщательно перемешайте и храните в плотно закрытой банке. Заваривайте как обычно и пейте на здоровье. Бодрость и легкость в организме вам обеспечены, пропадет и бессонница.

Антивирусная настойка
При острых простудных заболеваниях хорошо поможет эта вкусная настойка: рюмочка-другая пойдет вам только на пользу. По 1 л банке черноплодной рябины (арония) и лесной красной (можно и замороженной) залить 5 л кипяченой воды, всыпать 1 стакан риса (его не мыть), настаивать месяц в теплом месте. Ягоды размять, затем процедить, добавить 0,5 л меда или сахара, размешать и разлить в темные бутылки. Хранить в прохладном месте.

Витаминная настойка
Хороша и эта общеукрепляющая витаминная настойка. Смешать по 1 стакану сока моркови, свеклы, меда, 0,5 стакана сока клюквы и 100 г спирта (или очищенного самогона). Настоять неделю в прохладном месте и пить по 100–150 г перед едой.

Чтобы продлить молодость, приучите себя умываться только холодной водой. Спать надо ложиться не позднее 23-00, спать 8–9 часов, есть меньше мяса и колбас. А еще – быть доброй и наслаждаться произведениями искусства. Все это – прописные истины, но в жизни пригодятся.

Чудесный эликсир молодости
А еще мне помогает эликсир молодости, продлевающий жизнь как минимум на 10 лет. Приготовить его просто. 2 ч. л. сухой измельченной травы золототысячника залить 250 г крутого кипятка, настоять под крышкой 5 минут, добавить молотого прополиса на кончике ножа и размешать. Когда настой остынет, процедить и добавить в него 1 ч. л. белой глины, снова размешать. Пить этот напиток на растущей луне 3 раза в день за 1 час до еды мелкими глотками по 250 г. Курс 5 дней подряд. После этого перерыв на весь год.

Милые мои! Принимая эти вкусные полезные средства, вы всегда будете бодрыми и жизнерадостными. Лечитесь и надейтесь на лучшее!

Адрес: Терешкиной Марине, 650033, г. Кемерово, ул. Рекордная, д. 1, кв. 22

КАК ЛЕЧИТЬ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ

Здравствуйте, «Лечебные письма»! Мы с женой уже не молоды, три года как на пенсии, но на здоровье грех жаловаться, хотя десяток лет назад нашими постоянными спутниками были радикулит и остеохондроз, гастрит и артрит, печень и другие заболевания. Те лекарства, которые рекламируют и продают в аптеках, не каждый может купить, да и не всегда они помогают. Мы давно лечимся народными средствами и предлагаем вам очень хороший рецепт лечения опорно-двигательного аппарата.

- Берем 200 г корневищ сабельника, 100 г корней лапчатки прямостоячей (калган), кладем в 3 л стеклянную банку, заливаем доверху хорошей водкой и ставим в темное место настаивать на 3–4 недели. Потом надо процедить, разлить в темные пивные бутылки – и лекарство готово. Принимаем по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Пить можно с водой, 40–50 мл. Курс лечения 1 месяц. После месячного перерыва провести 2-й и 3-й курсы.

Улучшение наступает уже после первого курса, но выздоровление приходит после трех курсов. Этой же настойкой делают растирание, но можно сделать мазь для растирки. В качестве основы используйте несоленое сливочное масло, свиное сало, растительное масло.

- Положите основу в сухую чистую посуду, расплавьте на водяной бане. Затем в остывшую основу понемногу вводите порошок свбельника и калгана (можно девясила). При этом мазь непрерывно растирайте деревянной ложкой. Растирать массу до однородного состояния и мешать нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась. Подогретую мазь втирать в больные места: спину, шею, плечи, колени, локти, руки, ноги и другие больные части тела. Затем укутайтесь теплым одеялом и лежите.
Для приготовления мази понадобится 200 г корневищ сабельника, 100 г корней калгана (или 100 г корней девясила), измельченных в порошок (муку). Измельчить можно в ступке, кофемолке, но лучше в жерновах. 1 кг сливочного масла, или свиного сала, или 1 л растительного масла.

Такая настойка и мазь очень хорошо лечат артрит, артроз, полиартрит, остеохондроз, радикулит, ревматизм, подагру, кальционоз, коксартроз и другие болезни опорно-двигательного аппарата.

• 50 г корня калгана и 0,5 л водки настоять в темном месте 21 день, процедить. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день за 15 мин. до еды при болезнях желудка, поджелудочной железы, гастритах, язве желудка (раке желудка и поджелудочной железы), при болях печени, гепатитах, циррозе, сахарном диабете и др.

Отвар: 1 ст. л. калгана залейте 200 мл воды комнатной температуры. Кипятите на водяной бане в течение 15 мин., охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за час до еды при язвенном колите, острых и хронических гепатитах, циррозе, болезнях легких, почек, дизентерии, при геморрое в виде примочек.

Рецепты проверены и испытаны на себе и тех, кто к нам обращался. Очень многим помогли. Мы сами их разработали и предлагаем читателям ЛП. Природа лечит без побочных эффектов, которые порой бывают намного хуже, чем сама болезнь.

Очень хотим, чтобы наши рецепты вам помогли. Пишите, звоните, не стесняйтесь нас побеспокоить, мы любим помогать людям.

Адрес: Сафоновым Анатолию Ивановичу и Валентине Александровне, 162040, Вологодская область, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57, дом. т. 8-817-55-3-29-06

МОЙ ПОМОЩНИК УКРОП

Хочу рассказать читателям ЛП о замечательных целебных свойствах простого огородного укропа.

Болят почки – пейте укроп, Моя бабушка Надя лечила нас отваром укропа. 1 ст. л. семян на 1 л воды, банка стояла на столе, и пили отвар вместо воды. В холодильник не ставьте: почки любят теплое питье.

Туберкулез

Однажды я познакомилась с пожилой женщиной, которая поведала свою историю. Она болела туберкулезом, были затемнения и небольшие каверны. Вот как она лечилась. 1 ст. л. семян укропа заливала 0,5 л воды, кипятила 5 минут, больше нельзя, так как улетучиваются фитонциды, настаивала ночь и на другой день выпивала в течение дня. До этого пила жир ежа, барсучий, даже собачий, но помогало плохо. Пила укропную воду долго, месяцев 6–7. Была очень худая, кожа да кости, а тут через пару месяцев начала потихоньку поправляться. После приема настоя укропа очень сильно хочется кушать. Силы появились, начала она по дому потихоньку все делать. Через полгода сделали рентген: две каверны затянулись, а от третьей осталась ранка с горошину.

От насморка и гайморита

Когда у нас, детей малых, была простуда, насморк, бабушка Надя брала горсть укропа, складывала в небольшой глиняный горшок, добавляла 3–4 растолченных зубчика чеснока, заливала кипятком и сажала нас дышать этим паром, накрыв голову большим теплым платком. Сидеть нужно было минут 10–15, за это время нос очищается, слизь, сгустки, какие-то пробки выходят. Помогает и при гайморите.

Чтобы было больше молока

Молодым мамам рекомендую настой из смеси семян (или травы) укропа, петрушки (по 2 части) и мелиссы (1 часть). Засыпать в термос на ночь 1 ст. л. сбора и залить 0,5 л кипятка. Пить в течение дня.

От отеков и диабета

У моей подруги сильно отекали ноги, большой вес – 110 кг, давление, да еще и сахарный диабет. Вот как она лечилась. 1 ст. л. семян залейте 300 мл кипятка, настаивайте в термосе. Пейте утром и перед сном по 150 мл 21 день. Потом 3 дня перерыв и опять 21 день пить. Отеки сошли, онемение пальцев прошло, вены перестали болеть. Но для профилактики она продолжает пить на ночь 100–150 мл настойки (0,5 стакана).

При климаксе

При сильных приливах заваривайте 1 ст. л. семян укропа 2 стаканами воды, настаивайте. Пейте утром и вечером. Но еще возьмите 0,5 банки сухих листьев и стеблей, заварите в 5 л воды, настаивайте и на ночь облейте голову и тело этим настоем. Голову слегка вытрите, а тело пусть обсохнет на воздухе. Курс 2 недели (14 дней).

При вздутии живота у взрослых

После еды принимать по 0,5 ч. л. смеси: взять поровну молотые тмин, сушеный укроп и лавровый лист. Как только чувствую вздутие живота (газы), принимаю 1 раз в день эту смесь, и все быстро проходит.

Вместо обычной соли

Применяйте смесь: 50 г морской соли, 100 г лаврового листа, 100 г укропа. Хранить в фарфоровой или стеклянной банке с завинчивающейся крышкой. По мере надобности добавляю соль. Смесь исцеляет болезни желудка, очищает сосуды, поджелудочную железу. Лавровый лист выводит ненужные соли и рассасывает камни. Вот такая полезная смесь.

От болей в желудке

1 ст. л. смеси ромашки сушеной, валерианы, укропа залить 250 г (стаканом) кипятка, настоять 30 мин. и пить небольшими порциями в горячем виде в течение дня.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Дроздовой Л.И., 460006, г. Оренбург, ул. Цвиллинга, д. 30, кв. 6

ЦИТАТА

Хорошо быть богатым, хорошо быть сильным, но лучше всего – иметь много любящих друзей.

Еврипид

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Почему трещит шея и растут косточки?

На ногах у меня начали расти и болеть косточки. Пробовала кое-какие народные средства – не помогают. Уже полгода трещит шея, дискомфорт от этого ужасный. Мне 40 лет. Как себе помочь? Очень прошу совета у врача Г. Гаркуши.

Елена Андреевна, Гомельская обл.

Наши болезни – это сигналы, которые тело посылает нам, и надо учиться их слушать и понимать. Ведь тело реагирует на каждую нашу мысль: прекрасным самочувствием – на добрые мысли и проявления любви, заботы о своем здоровье, а болью и страданиями – на разрушительные мыcли. Так что мы сами строим свое тело.

Шея символизирует гибкость, способность человека видеть то, что происходит рядом и за спиной. Так что проблемы с шеей (например, хруст) – это упрямство, отсутствие гибкости, нежелание видеть жизнь с разных сторон. А на физическом плане это отложение солей и напряжение в мышцах. Надо срочно поменять отношение к жизни, ведь жизнь – это радость, которая нам дана от рождения, это подарок, и его с любовью надо принять. Но подарок очень хрупкий, который надо беречь. Мы должны постоянно ухаживать за своим телом и настраивать его на здоровый лад своими добрыми мыслями, своей заботой.

Вам помогут рациональное питание, соблюдение режима дня, занятия физкультурой (но не спортом). Раз шея хрустит, надо крутить шеей, делать самомассаж. А кроме того, согревающие обертывания шерстяной тканью на 30-40 минут. Раскрываться постепенно, чтобы не было резких перепадов температуры. Мне лично нравится массаж с маслом, которое я готовлю сама. На даче собираю по хорошей горсти цветков тимьяна, календулы, валерианы и боярышника, а также мяты, котовника. Все кладу в литровую банку, нагреваю на водяной бане 0,5 л растительного масла и заливаю им траву. Банку укутываю и не раскрываю до следующего дня. Потом процеживаю масло, разливаю по темным бутылкам – и в холодильник. А жмых еще раз использую – на стопы. Всю траву надо высыпать в большой полиэтиленовый пакет (такой, чтобы в него поместились обе стопы), ноги предварительно распарить и почистить, насухо вытереть. Приготовить горячую грелку и то, чем укутать ноги. На грелку – пакет, в него – стопы и укутать на 30-40 минут. Ножки становятся, как у ребенка, после 5-7 процедур. Можно просто взять эту травку, помять ее толкушечкой, сдобрить растительным маслом и сделать все точно так же. Суставчики будут работать лучше.

А вот когда косточки растут у большого пальца (если я правильно поняла из вашего письма), то это еще и проблема неудобной обуви, высоких каблуков, неправильной осанки, лишнего веса. Причина может быть в переедании, особенно сладкого и соленого, в злоупотреблении алкоголем. Кости сами не болят, в них мало болевых рецепторов, а болят мышца и перерастянутое суставное сухожилие. Это артрит сустава большого пальца. Не могу утверждать, что у вас возрастная болезнь суставов, но где-то в подсознании – застой, из-за которого вы частенько теряете гибкость, отстаивая свои убеждения. Иногда артрит – это физическое препятствие для запуска эмоций гнева. А ведь внутреннее недовольство раздражает печень и поджелудочную железу, блокирует кишечник и почки. Из-за этого нарушается солевой обмен, и начинает расти косточка, которая перерастягивает суставную сумку. И, как следствие, – боль. Могу посоветовать и отвлекающую терапию – ванночки плюс аппликации с яблочным уксусом на 30-40 минут, затем йодная сетка на стопу, а летом – лопухи, мокрица. Но самое главное – идите по жизни с любовью и радостью.

После двух инсультов

Перенесла 2 инсульта – в 2005 и 2008 годах. Мой диагноз правосторонний парез, инфаркт мозга. Вначалв были депрвссия, слезы, но потом я решила, что слезами себв нв помогу. Выбрала все газеты, где писали об инсультах, и начала массаж. Рука и нога уже были в тонусе, но я посмотрела телепередачу, где сказали, что массаж не всем подходит. Прекратила массаж, а гимнастику продолжала делать. Тонус снова повысился, но появилась боль под лопаткой. Сильно отдает в руку и ногу, да так, что не могу сдвинуться с места. Я прекратила делать все, но теперь боюсь, что мышцы могут атрофироваться. Что делать, не знаю.

Адрес: Трохиной Александре Васильевне, 347879, Ростовская обл., г. Гуково, ул. Гагарина, д. 28, кв. 18

Большая часть наших читателей уже знают, что инсульт (в просторечье паралич) – это, по сути, острое нарушение мозгового кровообращения. Инсульт может быть ишемический или геморрагический, и в любом случае могут быть спазмы, вялость мышц, вызванные нарушением работы головного мозга. Следовательно, что бы вы, Александра Васильевна, ни предпринимали, все мероприятия должны стимулировать питание мозга.

Лечение инсультного больного должен вести специалист, а народные средства будут вспомогательными. И чем раньше начато лечение, тем быстрее наступает выздоровление. После инсульта нельзя залеживаться, надо заставлять себя двигаться, даже через боль, но без перегрузок. В нашей официальной медицине хороши средства неотложной помощи инсультным больным, а вот с профилактикой и реабилитацией все непросто. Поэтому продолжайте работать над собой. Если паралич обездвижил половину тела, как в вашем случае, тем более нужны массаж и пассивные движения, чтобы мышцы не потеряли работоспособность. Мышцы есть не только на руках и ногах, но и на животе, и сейчас для вас очень важно

отрегулировать работу кишечника, не допускать запоров. Кроме того, наладить работу желчного пузыря и печени. В этом помогут растительная диета (больше сырых овощей, фруктов) и режим питания.

Ешьте сырые салаты. Хорошо на самой мелкой терке натирать овощи и добавлять к ним 1 ст. л. клюквы, или 1 ч. л. яблочного уксуса, или дольки лимона. Кислые продукты – это источник водорода, который включает внутриклеточный обмен, а сырые продукты – это еще и живительные соки.

Хорошо бы вам обратиться к гомеопату и индивидуально подобрать средства, которые надо принимать долго, 3-6 месяцев, а потом – опять к гомеопату.

Помогут вам и успокаивающие травы, такие как пион уклоняющийся: 1 ч. л. сухих корней на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день 3 месяца, затем – перерыв на 1 месяц и повтор. Можно использовать и аптечную настойку пиона (по 1 ч. л. 4-5 раз в день, курс тот же).

Рекомендую сосудистый коктейль: смешать по 50 мл аптечных настоек пустырника, боярышника, пиона, календулы, ротакана и 25 мл корвалола, добавить 2-3 ст. л. меда. Принимать по 1 ч. л. 4-5 раз в день, запивая 1/3 стакана теплой воды (курс тот же). Или смешать аптечные настойки календулы и ротакана и принимать так же. Выбирать вам. Нужны и желчегонные травы, и мочегонные, и стимулирующие работу кишечника. Вот несколько рецептов.

• Возьмите шиповник коричный (корни и плоды), 1 ст. л. залейте в термосе 0,5 л кипятка на 1-2 часа и пейте после еды по трети стакана горячего настоя.

• Залейте 1 ст. л. шалфея стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1 ст. л. 5-6 раз в день в течение месяца.

• Смешайте по столовой ложке хвойных игл и луковой шелухи, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и пейте так же.

• Софора японская продается в чайных пакетиках. Заваривайте по 1 пакетику на 0,5 стакана кипятка 4-5 раз в день 1 месяц.

• Листья бадана (1 ст. л.) залейте стаканом холодной воды, настаивайте 12 часов, пейте также по 1 ст. л. .

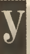
Наружно – растирания онемевших конечностей и лица для улучшения кровообращения и восстановления подвижности. Приготовьте лавровое масло: 30 г лавровых листьев, перемолотых в кофемолке, залейте в термосе на сутки 1 стаканом подогретого растительного масла, встряхивайте 7 раз, процедите и перед массажем или гимнастикой смазывайте парализованные места. Точно так же можно приготовить масло из свежих игл можжевельника. Есть и в аптеках хорошие мази для массажа.

Поможет и настой красного перца (1 ч. л. на 0,5 стакана кипятка). Остывший настой заморозить, сделав из него кубики льда, и натирать ими поврежденную руку, ногу, а затвм укутывать. Такжв можно натираться и разрезанным зубчиком чеснока.

Вам полезны и ванны (температура 37°), курс – 20-30 процедур через день по 20 минут. Ванны хвойные, шалфейные, лавандовые, солевые, березовые, с красной бузиной. На одну ванну запаривать небольшой веничек или 100 г ягод.

Во время инсульта весь организм испытывает страх смерти, и этот страх передается каждой клетке. Клетки перестают нормально работать и «грустят». У больного появляются жалость к себе, обида, гнев, усталость от жизни. И эту меланхолию надо преодолеть. Чаще смотрите комедии, наши советские мультики (но не передачи про политику!), читайте анекдоты, а вот компьютер не пойдет на пользу.

Как быть с кистой на копчике



Уважаемая доктор Г.Г. Гаркуша, прошу вашей помощи! В гололед я упала и очень сильно ударилась животом. Появился нарыв на ягодице, я его вылечила. А дальше – хуже: стало ломить копчик. У основания ягодиц желвак, как курдюк у овцы – ни лечь, ни сесть. Только четвертый врач определил копчиковую кисту. Лечения почти никакого не посоветовали. Использовала летом народные срвдства, но ничего не помогло. Чем реально можно вылечить эту непонятную копчиковую кисту?

Адрес: Потаповой Наталье Константиновне, 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 8, кв. 64

Уважаемая Наталья Константиновна, лечение в таких случаях бывает хирургическое. Прогноз благоприятный после операции по удалению кисты. А консервативная терапия дает лишь временный эффект.

Вы пишете, что упали на живот. А ведь живот – это жизнь, и даже корень у этих слов один в славянских языках. То есть, вы испытали животный страх во время ушиба. Эта информация опустилась в область копчика, и началось воспаление. Посмотрите на животных в стрессовых ситуациях, особенно на кошку. Как она себя ведет? Кончик ее хвоста подергивается и, видя это, мы говорим, что кошка беспокоится. У нас при стрессе тоже «включается» это проекционное поле (наш «хвост» – это копчик). А сама киста могла появиться еще во время внутриутробного развития, если будущая мама чего-то боялась. Ребенку передается ее страх, и он пытается защититься дополнительным слоем кожи. Образуется киста, которая может проявить себя через долгие годы, когда уже взрослый человек испытает животный испуг.

Хорошо бы кисту удалить, чтобы не было свищей и других неприятностей. Конечно, воспаление можно снять компрессами из дегтярной мази: размешать 2 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. дегтя. Намазать на салфетку – и к больному месту на ночь. Только не греть. Место, правда, неудобное для работы с мазями, но деготь остановит воспаление.

Можно делать компрессы с аптечными спиртовыми настойками календулы, ротокана, прополиса. Салфетку смочить водой, отжать и накапать один из спиртовых растворов. Положить салфетку между ягодиц и прикрыть компрессной бумагой. Держать 2-3 часа, можно на ночь. Всего 5-7 компрессов, и воспаление должно стихать.

Одна моя знакомая пожилая бабушка очень многие болячки лечила отечественной зубной пастой с экстрактом хвои. Однажды я была в походе, и у меня тоже началось воспаление. Я использовала компресс из зубной пасты, и эффект был получен – воспаление прошло.

Еще можно использовать холстинку (прополисную тряпочку) из улья. Ее накладывают на 5-7 часов 5-7 дней подряд. Когда воспаление спадет, надо удалить кисту.

Защита от

Стресс существовал всегда, но в последние десятилетия он стал одной из самых острых проблем, особенно для городских жителей. Постоянное воздействие стрессовых факторов выбивает нас из колеи, мешает жить и самым негативным образом сказывается на здоровье. Устранить эти факторы чаще всего мы не можем. Но нельзя ли защититься от них? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, педагог и психолог, автор книг о психологии интерьера и о системе энергетической адаптации, руководитель тренингов по релаксации и гармонизации человека М.Я. КЕЛЬМОВИЧ.

– Михаил Яковлевич, почему именно сегодня стресс приобрел над нами такую власть?

– Вообще говоря, стресс – это вечная проблема. Но сейчас и особенно в наших северных краях сформировалась среда, провоцирующая стресс, очень сложная для выживания. Судите сами. На социальном уровне мы живем в пространстве глобального экономического кризиса, на природном уровне – в пространстве экологической катастрофы, которой является зона Санкт-Петербурга. А климатические условия? У нас сейчас почти полярная ночь, сырой и холодный климат, отсутствие света и цвета. Такое пространство психологически и физически очень сильно давит на нас, причем все факторы – социальные, природные и психологические – воздействуют в одном ключе, негативно. Если человек, особенно пожилой, не очень здоровый, с не очень крепкой нервной системой просто живет в таких условиях, он попадает в пространство риска, образуемое всеми перечисленными факторами. Вот и возникают у людей многочисленные проблемы – со здоровьем, с психикой, социальные, финансовые... У каждого они свои, конкретные, но если бы не постоянная давящая сила, их могло бы не быть. Даже на льду чаще падают люди, находящиеся в стрессе.

– Каков же выход?

– К стрессовым условиям надо приспосабливаться, а значит, нужны определенные средства защиты, некоторые «инструменты», которые человек может противопоставить враждебной среде. Одним из наиболее эффективных инструментов является релаксация. В нашей западной культуре эта тема практически потеряна. А в культурах Востока (буддизм, китайская традиция и пр.) изначально существуют психотехники, специальные направления и целые системы, которые обучают различным видам релаксации. Они понимают, насколько важное место занимает релаксация в жизни человека.

Релаксация – это потенциальная энергия, которая потом превращается в кинетическую энергию любого жизненного движения. Даже люди, которые не уделяют накоплению потенциальной энергии никакого внимания, все равно как-то запасаются этой энергией во время сна, во время прогулок на природе. Но можно делать это целенаправленно и последовательно, для того чтобы потом использовать накопленную энергию в жизни.

– Однако мы привыкли жить в постоянном напряжении...

– Да, у нас даже существует стереотип, что успешно действовать можно только через напряжение. Это в принципе неверно. В обычных условиях разница не так заметна, но в каких-то экстремальных ситуациях мы сразу видим, что человек, который включается ровно настолько, на сколько нужно, действует гораздо более эффективно, чем тот, кто напряжен. Скажем, если диспетчер аэропорта будет слишком напряжен, он рано или поздно допустит ошибку. Он должен быть очень внимателен, сконцентрирован, «включен», но не напряжен. Это разные вещи. Эффективные действия напрямую связаны с умением человека находиться в состоянии релаксации.

– Можно ли этому научиться?

– Да, требуется специальная практика, она не очень сложная. Но почему этому не обучают в школе? Почему не обучают в детском саду? Эти вопросы я задаю в своей новой книге. У нас в школе учат ОБЖ, есть уроки физкультуры, музыки, пения, но уроков релаксации и уроков внимания – еще одной важнейшей для жизни темы – там нет. Если бы детей учили релаксации, они были бы гораздо более успешными в делах, более адекватными в общении и намного меньше бы болели. Потому что релаксация – это колоссальный резерв здоровья. Она должна быть таким же фундаментальным навыком, как чистить зубы, мыть руки перед едой, читать и писать.

– Что же такое релаксация?

– Под релаксацией в узком смысле можно понимать расслабление мышц. Но поскольку состояние мышц очень тесно связано с психикой и с работой внутренних органов, то, влияя на мышцы, мы, соответственно, воздействуем и на состояние внутренних органов, и на психику. Есть два типа мышц: динамические, которые совершают работу (руку поднять-опустить, сделать шаг, наклониться и пр.), и статические мышцы – мышечный «панцирь», который позволяет нам держать рабочую позу, ровно сидеть, стоять и т.д. Этот «панцирь» во многом определяет состояние человека, как физическое, так и психическое. У него постоянно есть некий тонус. Но если заболевает какой-то внутренний орган, на мышечном «панцире» в совершенно определенном месте возникает узел мышечного напряжения. То же самое происходит, когда у человека появляется психическое напряжение, постоянное переживание – обида, гнев и т.д. Это прекрасно знают специалисты по массажу, телесно-ориентированной психотерапии, мануальщики, остеопаты, специалисты в йоге и цигун.

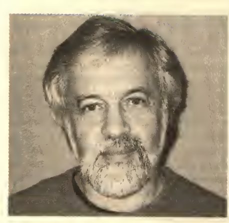
А релаксация – это самопроизвольное (это слово особенно важно!) освобождение мышц от напряжения.

– В чем здесь главная хитрость?

– В том, что напрягаться, делать движения мы умеем, а расслабляться – нет. Мы не можем «сделать» релаксацию, потому что любое действие – это сразу напряжение. Хитрость состоит в том, чтобы запустить процесс релаксации и при этом ничего не делать. То есть надо нажать на какую-то «кнопку», чтобы процесс пошел сам. Соответственно, все упражнения, связанные с релаксацией, – это попытка найти эту «кнопку» и запустить процесс.

Однако человеку, который ничем не занимается, часто вообще не удается почувствовать свое тело, потому что он все время находится в своих мыс-

стресса



лях. Поэтому первое, что нужно сделать – это выполнить какие-то легкие физические упражнения без всякого напряжения, чтобы просто появились телесные ощущения.

– Например?

– Мы можем сделать легкое растирание мышц руки – только для того, чтобы наше внимание зацепилось за ощущения тела. Мы создаем «кнопку». «Кнопка» – это ощущение. Сделав такое разминание одной руки в течение 30 секунд – 2-3 минут, мы можем потом закрыть глаза, направить внимание на эту руку и дать ей задание: расслабиться. Основной принцип этого метода релаксации – зацепившись за какие-то ощущения, задать посыл расслабиться и таким способом «проскочить» в более расслабленное состояние.

Итак, мы легко размяли одну руку, вторую, по 2-3 минуты, а потом с закрытыми глазами расслабляемся тоже поочередно: одна рука, другая... Нам надо найти это ощущение расслабленных мышц. И тут важно почувствовать не только конечное состояние, но и процесс расслабления – мы называем его «таяние напряжения», когда напряжение тает и мышцы освобождаются. Поймать это ощущение – это все, чему надо научиться, потому что дальше процесс у вас уже пойдет. Его можно перенести на ногу, слегка ее размяв, так же расслабить вторую ногу, помассировать и расслабить шею и т.д.

– Какие моменты здесь важны? Продолжительность занятий, поза?

– Я сторонник «гомеопатических» методов, когда вы делаете это 3-5 минут, но ежедневно, лучше 2 раза в день. Если заниматься месяц, то это практически гарантия, что процесс пойдет.

Поза должна быть удобной. Сначала, наверное, делать сидя. Потом можно перейти в положение лежа, лучше на коврике на полу, чтобы поверхность была не очень мягкой, иначе идет деформация позвоночника. Важно для расслабления, чтобы было тепло, комфортно и не было отвлекающих факторов. Можно выключить свет, включить тихую приятную музыку, если это нравится. Но основное – это найти «кнопку».

Если же вы научитесь достигать глубокой релаксации (на это требуется минут 10-15) с помощью методов ощущения тепла-тяжести и т.д., то эффект будет еще больше. Вы теряете ощущение тела и представляете себя как бы огромным пространством. В такой глубокой релаксации идет отдых и колоссальное накопление силы, а если вы делаете ее регулярно, избавляетесь от проблем, даже болезней. Это мощная восстановительная процедура, возвращающая вам целостность.

– Труднее всего сбросить психическое напряжение...

– Есть у нас места, особенно чувствительные к психическим напряжениям – это, в первую очередь, воротниковая зона. Почти у всех современных городских жителей воротниковая зона напряжена: плечи всегда приподняты, как будто человек чего-то испугался и втянул голову в плечи. И это не случайно, потому что воротниковая зона очень связана с психикой. Очень важно научиться ее расслаблять.

Далее – лицевая мускулатура. Здесь могут быть очень нежные воздействия, но они сразу дадут эффект. Вот и упражнение: имитация легкой улыбки. Это легкая улыбка уголками губ и глаз – так называемая «улыбка Будды». Она реально меняет настроение человека. Если вы сознательно, очень спокойно, без лишних гримас, чуть-чуть улыбнетесь уголками глаз и губ и сохраните это положение несколько минут, то реально улучшите свое настроение. У вас произойдет психическая релаксация.

– Если человека разозлили, у него инстинктивно сжимаются зубы. Как с этим бороться?

– Жевательная мышца – вообще отдельная тема. Это одна из сильнейших мышц нашего тела, которая развивает усилие 900 кг. При этом она очень сильно завязана на психику, и найти человека, у которого эта мышца по-настоящему расслаблена, очень нелегко. Сжатые зубы – это колоссальный объем психического напряжения, и существует целая группа упражнений, направленных на расслабление жевательной мышцы. Редко у кого это сразу получается – «отпустить» чуть-чуть мышцу, покачать нижней челюстью, поделать круговые движения ртом, может быть, небольшой массаж, поскольку здесь очень много активных точек. Даже если человек серьезно этим займется, ему придется прилично поработать. Но зато у него уйдет масса напряжения! Из психики, с лица, с шеи и вообще со всего тела.

– А как правильно расслаблять глаза?

– Есть два типа глазных мышц. Одни двигают глазным яблоком, а другие управляют расширением и сужением зрачка. Чтобы расслабить глазодвигательные мышцы, нужно сделать буквально 2-3 вращения глазами в одну и другую сторону, очень легких, чтобы только почувствовать мышцы и сразу расслабить. Это упражнение должно длиться секунды. Важно, чтобы дозировки и нагрузки здесь были очень маленькими, а потом уже вы «отпускаете» мышцы. А для мышц, управляющих зрачком, надо расфокусировать глаза, посмотрев на кончик носа, затем на очень удаленный предмет (в «бесконечность»), и тогда идет расслабление. Можно еще смотреть под веками (с закрытыми глазами) при выключенном свете.

– Какой совет вы бы хотели дать нашим читателям?

– Овладев навыком быстрой релаксации, человек получает колоссальный ресурс. Но этому надо учиться, само собой и сразу не получится. Возможно, потребуется месяц. Зато потом у вас будет больше сил, вы станете адекватнее, лучше видеть ситуацию, действовать точнее и внимательнее. А в стрессовой ситуации появится защита, которая начнет срабатывать сама, потому что она у вас уже есть.

Беседовал Александр Герц

СЕЛЬДЕРЕЙ НА ВСЕ ВКУСЫ

Иногда читаешь, читаешь про полезный продукт, а приготовить блюдо из него все никак не получается. Я много слышала о том, как полезен корень сельдерея. Зелень его я регулярно ела, даже выращивала на огороде, но до корня все руки не доходили. Интересно, что я с подружками делилась рецептом любимого салата из сельдерея, сама рекламировала его пользу, хвалилась, что после такого салата у меня прибавляется сил, кишечник лучше работает, да и форму на сельдерее поддерживать легко. Я вообще читала, что у сельдерея отрицательная калорийность, то есть во время усвоения этой травки организм затрачивает больше калорий, чем получает, поэтому и худеть на нем хорошо получается.

Салат я делаю так. Беру большой пучок травы, тщательно мою, рублю и заливаю фирменным соусом. Для приготовления соуса половину стакана грецких орехов я толку с 5 дольками чеснока, чтобы получилась однородная смесь, как масло. Потом добавляю размоченный и тщательно выжатый ломтик белого хлеба, 2 столовые ложки уксуса и подсолнечного масла, смешанных в равных количествах. Солю, перчу черным или белым перцем и смешиваю соус с сельдереем.

Позже на моем столе наконец-то появилось любимое и простое блюдо из корня сельдерея, которое я даже на праздники часто делаю. Я беру корень сельдерея, чищу 3 средние морковки, очищаю от кожуры 3 яблока и все это тру на крупной терке. Потом разрезаю половинку лимона, выдавливаю сок на салат, заправляю его нежирной сметаной, чуть-чуть солю, перемешиваю. Перед тем как подать салат на стол, я посыпаю его какой-нибудь другой зеленью, не сельдереем (обычно беру укроп или петрушку).

Теперь я регулярно ем не только траву сельдерея, но и его корень и уже убедилась в его лечебных свойствах. Покупаю корень обычно на рынке, хотя и в овощных магазинах он встречается. Наверное, весной надо будет посадить побольше сельдерея у себя на даче, чтобы мне его хватило хотя бы до Нового года. Соберу корни по осени и буду в холодильнике его хранить.

Когда я начала есть сельдерей 2 раза в неделю, кожа на лице стала выглядеть гораздо свежее, будто подтянулась. Тем более что я раз в неделю протирала лицо кубиками льда на отваре сельдерея. И еще я стала намного энергичней и одновременно стройней. На работе все заметили, что я все делаю, как «электровеник», успеваю намного больше обычного и почти не устаю. А я в ответ всем даю рецепты моих любимых блюд с сельдереем и рассказываю, что в этом растении содержатся витамины С, А и К. Причем достаточно съесть всего 2 столовые ложки его зелени, чтобы обеспечить себя суточной дозой этих витаминов.

Иванова Ангелина Ивановна, г. Москва

КУКУРУЗА ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Так сложно уговорить мужчин заранее подумать о своем здоровье! Вот когда у мужа стало регулярно шалить сердце, он забеспокоился. Я еле-еле уговорила его пойти к кардиологу. Оказалось, что у него стенокардия и атеросклероз. Врач велела сдать анализы на холестерин, и он оказался значительно повышен.

С тех пор у меня появилась новая проблема – следить за питанием мужа и уговаривать его есть диетические блюда. Это была целая история. Овощи он не хотел, соки ему не нравились. Слава Богу, хоть зеленью блюда посыпала, и он не роптал. Но все время требовал жареное, рыбу свою любимую горячего копчения, сосиски, каждый день яичницу на завтрак, ну и т. д. Ну, как тут можно за холестерином следить! Без десертов жить не мог, но обычное печенье не хотел, все больше пирожные и торты, в которых не только масло, но и маргарин, от которого холестерин сильно повышается.

Я даже врачу пожаловалась на безответственность мужа, и она мне дала хитрый совет. Во-первых, посоветовала питание менять постепенно, чтобы он привыкал к новым блюдам, как маленький ребенок. То один салат в обед добавить, то другой салатик на ужин. То овощи тушеные с белым мясом курицы вместо жареного мяса приготовить, то творожную запеканку с нежирной сметаной.

Утро посоветовала начинать с фруктов, а в черный чай добавлять зеленый, причем постепенно уменьшать количество черного чая в смеси, чтобы он только подцвечивал напиток, но основным был все-таки зеленый. Яйца я варила всмятку, булку стала с отрубями покупать. Отруби я купила в аптеке и добавляла их в котлеты, которые не жарила, а тушила. Для котлет покупала нежирную молодую говядину, и никакой жирной свинины и баранины.

Но спасла меня обычная кукуруза в банках. Кардиолог сказала, что кукуруза сохраняет все витамины даже в консервированном виде, но самое приятное, что она уменьшает количество вредного холестерина в крови. А если кукурузу есть вместе с жирной пищей или спиртными напитками, то она не дает жирам впитываться в кровь, забирает вредные вещества себе.

Поэтому если муж капризничал и требовал жареного или жирного, то в тарелку я обязательно добавляла несколько ложек консервированной кукурузы.

По моей просьбе сын подарил мужу абонемент в бассейн, потому что кардиолог рекомендовала больше двигаться, а его с дивана не поднять. Но уж после подарка сына муж не смог отказаться и стал 2 раза в неделю плавать.

Анализы сдали повторно через 3 месяца, и холестерин уменьшился. Муж стал лучше чувствовать, сердце почти не болит. Только когда понервничает, тогда оно дает о себе знать. Раньше мужа иногда колики в области печени беспокоили, а сейчас все прошло. Без жирного и копченого печень лучше стала работать.

По-моему, муж сам очень доволен своими улучшениями в здоровье и стал внимательнее относиться к тому, что он ест. Даже поругивает меня, если пища жирной получается.

Жданова Ирина Васильевна, г. Смоленск

Родиола розовая, или золотой корень, – таинственное растение, которое способно слабого человека сделать силачом, но и часто – наоборот. Препараты его являются сильными стимуляторами центральной нервной системы и даже превосходят женьшень и элеутерококк. В народной медицине золотой корень применяется при желудочно-кишечных, нервных, женских заболеваниях, болезнях печени, малокровии, импотенции. Но имеются и противопоказания к применению: резко выраженное возбуждение, гипертонический криз, лихорадочные состояния.

ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ С ЗАПАХОМ РОЗЫ

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Все мои родственники родом с Алтая, отсюда, наверное, пристрастие к народной медицине, которое передается всем в нашей семье. Я даже не вспомню, кто и когда меня приучил лечиться самостоятельно и вообще следить за своим здоровьем. И потому лично меня трудно напугать эпидемией гриппа или простудой, на этот случай есть самое сильное средство – золотой корень. Я его привожу с Алтая, если нет – покупаю в аптеке, то есть в доме всегда есть некий запас. Это очень хороший помощник для иммунитета. Как только приближается гриппозная пора, начинается слякотная погода, я готовлю специальный чай. Чаще всего использую один золотой корень:

1 столовую ложку измельченных корневищ с корнями родиолы розовой заливаю 200 мл кипятка, настаиваю 4 часа, затем процеживаю. Принимаю по 1/2 стакана 2–3 раза в день в течение недели.

Золотой корень сам по себе — очень хороший иммуномодулятор, но можно его действие усилить — приготовить другой тонизирующий напиток, который мобилизирует все защитные механизмы, наполняет внутренней силой. Такой напиток хорошо пить после болезни, чтобы быстро восстановиться.

Смешайте по 2 столовые ложки золотого корня, корня заманихи, плодов шиповника, боярышника, по 1 столовой ложке травы крапивы и зверобоя. 1 чайную ложку сбора залейте 200 мл горячей воды, прокипятите 10 минут, затем настаивайте 4 часа. Процедите, отожмите сырье, долейте кипяченой водой до первоначального объема и принимайте по 1/4 стакана настоя 2–3 раза в день. Последний прием не должен быть позднее 19 часов.

Этот напиток любого больного на ноги поставит, а здорового человека сделает неуязвимым для простуды, насморка и других напастей.

Василий Георгиевич Рубцов, г. Алексин Тульской обл.

СКОРО СЕССИЯ

С тех времен, когда я была студенткой, запомнила один хороший рецепт, который помогал во время сессии не только не засыпать ночами перед экзаменами, но и вообще повышал мои возможности. Я как будто становилась собраннее, внимательнее, и энергия откуда-то бралась. По совету нашего преподавателя мы, студентки педагогического института, примерно за неделю до сессии начинали понемногу принимать аптечную настойку родиолы розовой. Стоила она копейки, потому была доступна. Теперь у меня дети такие же студенты, я и им покупаю настойку и замечаю, что она действует так же хорошо. Оба сына говорят, что действительно она помогает не только не уставать, но и собраться, сконцентрироваться на экзаменах.

В первой половине дня (2 раза) они принимают по 10–15 капель за полчаса до еды на протяжении 2 недель.

Длительно принимать настойку родиолы розовой не стоит: хотя к ней не наступает привыкания, лучше все-таки не напрягать свою нервную систему. Все хорошо в меру. А я принимаю настойку ранней весной, когда чувствуется нехватка сил, но тоже не более 2 недель. Мне кажется, взрослому человеку, если, конечно, все в порядке с давлением, это только на пользу.

Нина Андреевна Симакова, г. Пермь

ЛЕКАРСТВО ОТ АНГИНЫ

Все знают, как коварна ангина, особенно своими последствиями. Был период, когда я ангиной могла заболеть буквально ни от чего: летом от кондиционера, зимой от холодного воздуха и просто так. Сразу пила таблетки, горло полоскала, а через месяц могла снова заболеть. Самой надоело это безобразие, перестала надеяться на медицину и стала читать все по народной медицине. Однажды нашла рецепт, который меня удивил:

2 столовые ложки корня родиолы розовой залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, дать немного остыть, процедить и этим отваром полоскать горло несколько раз в день, проглатывая по глоточку после каждого полоскания.

Очень скоро я поняла, что это самое лучшее средство от ангины, и не только от нее. И потому я стала использовать этот отвар и когда вдруг глаза воспаляются, появляются признаки конъюнктивита. А когда появлялись какие-нибудь ранки, просто делала примочки на любое больное место с отваром родиолы розовой. И пришла к выводу, что если есть в доме это средство, можно не опасаться за здоровье, оно поможет и изнутри, и снаружи.

Тамара Гарбузова, г. Тюмень

КАРТОШКА ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

В этом году осенью я, пожалуй, впервые оказался беспомощным перед болезнью. Несколько лет вообще не думал о здоровье, мне кажется, я даже и не простужался. И конечно, мне даже в голову не приходило заглянуть в домашнюю аптечку и посмотреть, что в ней вообще имеется. И потому, когда у меня после простуды поднялась высокая температура, я и не подозревал, что в доме не окажется даже аспирина. Причем в первый вечер, когда я себя почувствовал больным, температура меня не испугала, все ведь знают, что это хороший признак, значит, иммунная система мобилизовалась. Но когда и утром температура не спала, как это обычно бывает, я немного испугался. Жена в это время была в отъезде, я даже и не знал, у кого можно проконсультироваться на эту тему. Пил чай с лимоном и лежал. А вечером пришла соседка за чем-то, она сразу поняла, что со мной, и преподала урок выживаемости.

Вымыла 2 картофелины, натерла на терке, к полученной массе добавила 1 столовую ложку столового уксуса, выложила все это на салфетку из марли, сложенную в несколько слоев, и уложила все это на мой лоб в виде компресса. Через полчаса заменила компресс на свежий, а еще через полчаса я уже мог танцевать – жар спал.

Очень мудрое лечение, на мой взгляд: во-первых, организм, действительно, сам противоборствует инфекции; а во-вторых, температура была понижена до не критической и перестала болеть голова. Оказывается, и так можно лечиться.

Валерий Сергеевич Скворцов,
г. Муром

ЛУКОВАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Несколько лет я страдал от такой неприятности, как атония кишечника. В чем причина того, что он отказывался нормально работать, не знаю. Пил курсами разные таблетки, сидел на диете, а однажды кто-то в больнице мне посоветовал попробовать настойку лука. Я поначалу не поверил и даже засомневался: лук – не навредит ли? Стал читать народные рецепты и узнал, что лук для кишечника не враг. Настойка готовится просто:

100 г репчатого лука мелко нарезать, залить 200 мл водки, настаивать 10 дней в теплом темном месте, периодически взбалтывая, затем профильтровать.

Принимать настойку надо по 15-20 капель в небольшом количестве воды три раза в день через час после еды. Принимать пять дней, затем сделать перерыв на три дня. Делать так до тех пор, пока не появится ощущение, что кишечник работает нормально и стабильно. Во время лечения, еще лучше – на протяжении года, надо постараться питаться почаще тушеными овощами, фруктами, салатами, свежими соками и кашами из цельных круп. Все вместе надежно оздоравливает не только кишечник, но и весь пищеварительный тракт. Я уже и забыл, что были проблемы, зато теперь знаю, что лекарством может быть даже репчатый лук.

Андрей Александрович Малышев,
г. Воронеж

КАК ВЫЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ

Сегодня не проблема купить любое лекарство на все случаи жизни. Конечно, не факт, что это самое лекарство, купленное в аптеке, действительно вылечит. Я уже не доверяю аптекам, тем более что все чаще можно услышать, что многие лекарства на деле оказываются подделкой. Именно поэтому стараюсь лечиться домашними средствами по рецептам народной медицины. Я хочу рассказать, как можно вылечить самый сильный кашель без таблеток. Сама пользовалась этим рецептом, детей лечила и знакомых. Придется сварить для этого специальный сироп.

500 г очищенного репчатого лука надо мелко нарезать, смешать с 50 г меда и 2 столовыми ложками сахарного песка, залить 1 л воды, поставить на умеренный огонь и варить около трех часов. После этого дать сиропу остыть, затем перелить в бутылку с притертой пробкой. Принимать сироп надо по 1 столовой ложке 4–5 раз в день в промежутках между едой.

Сироп способствует отходу мокроты, очищению бронхов и легких и обладает заживляющим и противовоспалительным действием. И на вкус он не такой уж и неприятный, по крайней мере, у него нет побочных действий. Через неделю лечения от кашля и воспоминаний не останется.

Людмила Алексеевна Сорина,
г. Тюмень

ГАСТРИТ С ПРИПРАВОЙ

Имея гастрит, никогда не можешь наверняка знать, что неожиданно начнется приступ боли. Можно, конечно, быть всегда готовым к такому повороту событий, но чаще всего все начинается неожиданно. И хотя я стараюсь постоянно следить за тем, что ем, чтобы не спровоцировать приступ, иногда причиной его могут быть и нервы. Сейчас я уже не страдаю от гастрита, собрала все свои силы и вылечилась, надеюсь, навсегда. Но было время, когда приходилось мучиться. За это время у меня накопилось много разных рецептов, которые помогают справиться с болью в желудке. Знаю, что это заболевание очень распространено, потому и хочу поделиться тем, как я справлялась с острой болью в желудке. Если на вашей кухне среди приправ имеется баночка с кориандром, гастрит не страшен.

1 столовую ложку семян кориандра надо измельчить в ступке или кофемолке и залить 400 мл кипятка. Дать настояться в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Это средство очень часто позволяет даже без других лекарств обходиться, так слизистая оболочка желудка быстро успокаивается. А если не знаешь, например, какое нужно лекарство или его нет под рукой, кориандр не просто выручит, но и вылечит.

Лидия Михайловна Верховцева,
г. Новосибирск

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

О том, что у меня сахарный диабет, узнала случайно, когда сделала анализ крови. Хотя вот уже долгое время и беспокоят головокружение, избыточный вес, ухудшение зрения. Стала узнавать про свой диагноз подробно и испугалась. Ведь эта болезнь стоит на 3 месте в ряду смертельных. Сахарный диабет приводит к снижению иммунитета, к болезням сердца, инсульту и инфаркту. А мне всего 56 лет, внуков еще нет, но скоро появятся, хотелось бы не только дождаться, но и воспитать. Что же делать? Своей бедой поделилась с соседкой Ольгой Ивановной. Она-то мне и рассказала, что ее знакомая при диабете пользовалась натуральными скипидарными ваннами. Они нормализуют кровообращение, улучшают сахарный обмен, питают все органы полезными веществами и снижают вес. Я решила, что действовать нужно сейчас же, промедление на минуту может привести к тяжелым последствиям. Я тут же пошла в аптеку и купила скипидарные ванны! Стала принимать. Сразу почувствовала себя гораздо лучше: нормализовалось давление, скинула вес, а самое главное, сахар пришел в норму. Теперь здоровая, помолодевшая, все комплименты делают. Сейчас я готова к переменам в жизни, ведь через месяц стану бабушкой. Так что мыслей об осложнениях, тем более о смерти, не возникает вовсе! Буду растить внуков.

Тамара Федоровна, г. Москва

НЕ БОЛЕЕМ!

Вы знаете, я рос очень болезненным ребенком. Постоянно пропускал школу, затем лекции в институте по причине простуды. Далее начались трудности, когда вышел на работу. Частые больничные не нравятся ни одному работодателю. А зимний период становился временем для лечения. Начинается все с простуды, а продолжается бронхитом: сильный и частый кашель, дыхание затруднено, часто назначают лечение антибиотиками. А в этом году все только и твердят о свином гриппе, который может привести к серьезным осложнениям. Или, еще хуже, к летальному исходу. Меня, как человека со слабым иммунитетом, это очень взволновало. Надоело и жене ухаживать за больным, скупать все лекарственные препараты в аптеке. Как-то возвращается она после работы с зелеными коробочками лечебного средства. Говорит, что это натуральные скипидарные ванны из сосновой живицы, которые следует применять как профилактическое средство. Это ей коллеги посоветовали. Мол, пройдешь оздоровительный курс, иммунитет укрепишь, и болезни тогда обойдут стороной. Я сначала не поверил, думал, что это все ерунда. Но терять было нечего, и я стал укреплять свое здоровье ваннами. Уже полгода никакой простуды! Работу не пропускаю, начальник мною доволен, а жена счастлива. Теперь не только она, но и я могу проявлять заботу о ней. Кстати, она тоже принимает скипидарные ванны, так что нашей семье вирус свиного гриппа не страшен!

Дмитрий Николаевич, г. Самара

ХУДЕТЬ НАДО ПРАВИЛЬНО

Проблемы избыточного веса никогда не возникало, хотя лишние килограммы и присутствовали. В моем молодом возрасте – мне 22 – на самочувствии это никак не отражалось. Начались проблемы психологические. Я стала обращать внимание, как сначала родственники, а затем и друзья шутят на тему моих «кило» и «складок». Я перестала себе нравиться, поход по магазинам превратился в кошмар. Казалось, что таких огромных размеров, как у меня, нигде в мире больше нет. Я замкнулась в себе, перестала с кем-либо общаться. После очередных слез и истерик объявила войну лишнему весу. Худела «варварскими» способами: отказалась от еды. Начала голодать, пила таблетки, бегала по утрам. Но ничего не помогало. Стали опускаться руки, я опять начала переедать. Чувствовала себя неважно. Первой это заметила мама. Узнав, как я издеваюсь над собой, решила провести со мной беседу. Мама рассказала, что есть такое средство, как натуральные скипидарные ванны. Они улучшают кровоснабжение в проблемных местах, нормализуют обмен веществ, и вес уходит. Мама об этом прочитала в журнале, и вот представилась возможность проверить эффективность ванн на себе. Я сразу пошла в аптеку и купила скипидарные ванны. И вот, проблем с избыточным весом нет. За курс ванн я очень похудела, пропал целлюлит, кожа стала упругой! Теперь я уверена в себе, с радостью обновляю гардероб, покупая одежду на три размера меньше, а друзья вместо обидных шуток делают мне комплименты! Я рада, что похудеть и обрести счастье мне удалось простым способом.

Анна, г. Москва.

Наши мышцы являются чувствительными ко всякого рода вредным и неосторожным воздействиям и нуждаются в заботливом отношении, особенно когда речь идет о холодном времени года. Воспаление мышц (или миозит) является крайне неприятным заболеванием, когда больное место не позволяет человеку полноценно двигаться. Важно обеспечить полный покой, согреть больное место и помочь себе противовоспалительными травами и компрессами.

ЛЕЧИМ ВОСПАЛЕНИЕ В МЫШЦАХ

Первая помощь

• В первые дни после начала заболевания соблюдайте полный покой – никаких физических нагрузок «для разминки» быть не должно. Другое дело, что в восстановительный период упражнения на растяжение мышц могут сыграть свою положительную роль.

• Вторым важным моментом является необходимость избегать переохлаждения больной мышцы и области вокруг нее. Если болят мышцы шеи, то шарф из натуральной шерсти является первым помощником. Особенно важно избегать сквозняков после любых разогревающих процедур – компрессов, массажа, применения разогревающих мазей.

• Для растирания подойдут полуспиртовые или водочные растворы, а также любые мази для спортсменов. На ночь приложите к воспаленному месту компресс из ткани, пропитанной водкой. Сверху – клеенку или вощеную бумагу, и замотайте все это шерстяной тканью.

• Врач может выписать и физиотерапию – кварц, УВЧ или электрофорез. Физиотерапевтические процедуры не являются при миозите основными, но они ускорят период восстановления поврежденной мышцы.

• Наряду с местными процедурами помогите мышцам расслабиться и восстановиться изнутри. Для этого сразу же начните принимать противовоспалительные травяные настои, а также средства, способствующие общему расслаблению организма (ведь внутреннее напряжение способствует зажатости мышечных волокон).

• Если в течение нескольких дней не наступает улучшения состояния, то обращайтесь к врачу. Дело в том, что боли в мышцах могут появляться по разным причинам. Если источником миозита является какое-либо другое заболевание, то основное лечение должно быть направлено прежде всего на него. А может случиться и так, что на самом деле болят не мышцы, а, например, суставы (как при артрите). Источник боли может быть еще серьезней – при инфаркте миокарда часто наблюдаются сильные боли в мышцах левой руки или под лопаткой. При появлении температуры, сопровождающей боли в мышцах, также необходимо вызвать врача, чтобы он поставил верный диагноз и назначил правильное лечение.

Профилактика миозита

• Стоит только посидеть возле плохо заклеенного окна, чтобы застудить любую мышцу и заработать простудный миозит. Вывести мускулы из строя может и резкий перепад температуры окружающей среды, особенно после повышенной нагрузки на мышечные волокна (например, если разогретый упражнениями человек вышел зимой на улицу не утеплившись).

• Мышцы могут воспалиться в результате травмы или после перенапряжения от внезапной и непривычной физической нагрузки и вызвать травматический миозит. От профессионального миозита страдают люди, вынужденные подолгу сохранять одну и ту же позу или повторять одно и то же движение (программисты, скрипачи, машинисты и т.д.). При острых и хронических инфекционных вирусных заболеваниях (грипп) может развиться инфекционный миозит. Обязательно долечивайтесь после простуд, а также вовремя давайте отдых нагружаемым мышцам, чтобы они успевали восстанавливаться.

• Обратите внимание на свою осанку, так как при неправильной нагрузке на спину мышцы испытывают неестественные статичные нагрузки, которые могут вызвать воспаление.

• Умеренные физические нагрузки, укрепляющие мышцы и улучшающие кровоснабжение в них, уменьшают вероятность повреждения мышц при воздействии каких-либо неблагоприятных факторов. Особенно хорошо воздействуют плавание и гимнастика.

• К общеукрепляющим средствам относится и традиционное закаливание. Обтирайтесь влажным полотенцем, принимайте регулярно прохладный душ. Прогулки на свежем воздухе в любую погоду также обладают закаливающим действием.

• Важно помнить, что наиболее подвержены миозиту те, у кого уже есть заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, проблемы с суставами). Поэтому вовремя лечите основные заболевания и особое внимание уделяйте профилактике миозита.

Народные средства

• Отварите 3-5 картофелин в кожуре, приложите к больному месту через 1-2 слоя чистой ткани и плотно прижмите. Для лучшего контакта картофелины предварительно разомните. Сверху картофельный компресс накройте шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы уберите один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела (больше не будет согревать участок тела, к

которому приложен), уберите его, а больной участок разотрите одеколоном и хорошо утеплите. Прогревание предпочтительно проводить на ночь. После процедуры, хорошо утеплившись, лягте спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но все же повторите процедуру несколько вечеров подряд для закрепления результатов лечения.

• При всех разновидностях миозита показана противовоспалительная терапия: пять-шесть свежих листьев лопуха обварите кипятком. Сложите листья стопкой, положите на больное место и накройте сверху фланелевой тряпкой или шерстяным платком.

• Высокоэффективное средство при простудном и травматическом миозитах – растирание бодягой: растопите чайную ложку сливочного масла и смешайте с четвертью чайной ложки порошка бодяги. На ночь вотрите смесь в больное место и завяжите фланелевой тряпкой. Внимание! Эту процедуру следует проводить не чаще одного раза в неделю, иначе может возникнуть раздражение кожи.

• Для втирания в больные мышцы приготовьте мазь из почек ивы – разотрите их и смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:1.

• При болях в мышцах хорошо помогают компрессы из настоя хвоща полевого или втирание в больные места следующей мази: 4 части несоленого свиного сала (или несоленого сливочного масла) тщательно смешайте с 1 частью порошка травы хвоща полевого.

• Для снятия болей в мышцах посыпьте питьевой содой 2 листа белокочанной капусты (предварительно намыленных) и приложите их к больному месту в виде компресса, завязав сверху шерстяным платком.

• Смешайте 1 яичный желток, 1 чайную ложку скипидара и 1 столовую ложку яблочного уксуса, разотрите все это до густоты сметаны и вотрите мазь на ночь. После растирания обязательно тепло укутайтесь.

Снимайте воспаление

• Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку сухих цветов или одну десертную ложку сухих листьев бурачника лекарственного (огуречной травы) и дайте настояться, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пейте по 1 столовой ложке настоя 6 раз в день.

• Залейте 1 стаканом кипятка чайную ложку сухой травы адониса весеннего и дайте настояться, укутав, 1 час. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в мышцах.

• Залейте кору барбариса 70-процентным спиртом в соотношении 1:10 и дайте настояться 7-10 дней в темном месте. Пейте по 30 капель 3 раза в день.

• Высушите измельченную кору ивы, залейте водкой в соотношении 1:20, прокипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите и пейте по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

• Одну столовую ложку корня измельченного молодого (первого года жизни) лопуха залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение двух часов, затем процедите. Принимайте по полстакана три раза в день после еды в течение двух недель.

Массаж и ароматерапия

• Массажные процедуры в сочетании с мазями и маслами можно использовать с первых же дней болезни. Но в начальный период заболевания используйте поглаживающие и растирающие движения, а позже – и разминающие (когда будет не больно). В сложных случаях лучше прибегайте к помощи профессионального массажиста.

• Для усиления лечебного эффекта от массажа воспользуйтесь эфирными маслами, которые способны проникать глубоко в кожу. Розмариновое и майорановое масла обезболят, устранят отечность и воспаление (розмарин нельзя использовать при беременности, склонности к судорогам и повышенной чувствительности кожи). Кедровое усилит кровообмен и поможет насытить ткани кислородом (при беременности и гипервозбудимости нервной системы это масло противопоказано). Коричное масло разогреет и снимет спазмы в мышцах, а лавандовое поможет избавиться от воспаления и расслабит. Подойдут также ромашковое, сосновое, можжевеловое, кипарисовое, лимонное и гвоздичное масла.

• 3-4 капли эфирного масла перед массажем разведите в 10 мл любого растительного масла (можно использовать не только массажные миндальное, зародышей пшеницы и другие, но и обычные подсолнечное или оливковое масла). Подготовленной смесью смажьте больные мышцы, погладьте их несколько минут, а потом хорошенько разотрите. Когда состояние позволит, расслабленными пальцами «погружайтесь» в мышцу и надавливайте на нее сильно, но так, чтобы не было неприятных ощущений. Массаж проводите в течение недели.

• Наложите на больные места (определите эти места, аккуратно надавливая пальцами на воспаленную мышцу) микромагниты в виде шариковой дроби (продаются в аптеке или магазине оздоравливающих товаров). 3-4 раза в день надавливайте на каждый микромагнит в течение 1-2 минут. Таким образом, вы объедините магнитное воздействие с точечным массажем и усилите лечебное воздействие.

Помогает медь

• Медь славится своими противовоспалительными свойствами. Наложите на больные места медные советские монетки до 1961 года выпуска (1, 2, 3 и 5 копеек), закрепив их лейкопластырем. Через сутки снимите и почистите монеты зубной щеткой с зубным порошком.

• Сделайте себе прибор для лечения миозитов и других болезней опорно-двигательного аппарата. Вырежьте диски из меди марок М1 или М2. Диаметр круга должен составлять около 40 мм (плюс-минус 5 мм), а его толщина – около 1 мм, не более. Итак, вы берете медь нужной марки и толщины, вырезаете два кружочка необходимого диаметра и к центру каждого медного круга припаиваете конец провода (его длина должна быть от 13 до 15 см). К центру одного круга припаяйте один конец проводка, а к центру другого – второй. Сам проводок должен быть в изоляции, и только кончики провода надо зачистить, чтобы их можно было припаять к медным кружочкам.

• Протрите поверхности медных дисков без проводов водкой или медицинским спиртом и приложите один из дисков на воспаленное место. Закрепите его на коже с помощью лейкопластыря. Второй диск расположите в некотором отдалении от первого, в принципе, можете прикрепить его в любое место, само собой, не дальше, чем позволяет длина провода. Когда и второй диск закреплен лейкопластырем, просто забудьте о своем приборе на несколько часов. Известно, что при миозите держать диски на коже надо от 2 до 8 часов подряд. Болезнь в начальной стадии лечится обычно за пару часов, а если заболевание запущено, то вы можете смело оставлять диски на ночь.

Подготовила Инна Листок



ГДЕ ЖЕ ЛЮДЯМ ЗНАКОМИТЬСЯ?

Недавно я была на встрече выпускников. Тридцать лет назад я окончила школу, но традиция встречаться, пусть не каждый год, конечно, осталась. Несмотря на то что многие разлетелись по разным городам и весям, все-таки большинство приезжает на встречи. Любопытно смотреть, как складываются наши судьбы: обычно за собственными заботами и проблемами не успеваешь замечать, что происходит с бывшими одноклассниками, а вот на таких вечерах все как на ладони.

Вот и собрались мы в очередной раз, и оказалось, что некоторые из нас уже поменяли свой статус: очень многие из девчонок оказались разведены. Уж не знаю, права ли статистика, утверждая, что у нас каждый седьмой брак заканчивается разводом, но, судя по нашему классу, каждый второй брак разваливается. Причем в том возрасте, когда дети уже выросли, а внуков еще нет, и ты остаешься как бы невостребованным. Сидели, горевали, и вдруг кто-то предложил: а не пойти ли на танцы? Мы еще не старые, а красивые, привлекательные, не легкомысленные дамы. И почему бы нам не пойти танцевать, как это было принято раньше? И оказалось, что даже в небольшом городке мы не смогли отыскать достойного для себя места, где можно отдохнуть, может быть, даже познакомиться с достойными мужчинами. Мы не смогли найти даже такого вечера, как «Кому за тридцать»! Не так давно еще проводились такие вечера, они так и назывались, чтобы было понятно, что это не дискотека для молодежи, а именно вечер для тех, кто желает познакомиться. Собирались на таких вечерах люди самого разного возраста, и мы вспомнили немало случаев, когда одинокие люди встречали на них свою половину.

Мы же себе так и не смогли найти клуб или кафе, где бы смогли провести весело и достойно время. Потому что либо нам попадались либо дорогие рестораны, либо молодежные дискотеки, заведения быстрого питания. Свелось к тому, что собрались у меня дома за пирогами. А когда разошлись все, мы с подругой и подумали: так много даже среди близко знакомых одиноких, вполне состоятельных женщин и мужчин, которым некуда себя девать! Те, кто помоложе, сейчас в Интернете знакомятся, а люди моего поколения часто стесняются просто обозначить свою проблему – что одинок, что нуждается в общении или просто хочет человек беззаботно и весело провести время, например на танцах. Сейчас даже уже не говорят, как раньше: «Пойдем на танцы!». А как жаль! Вот мы с подружками и решили поднять эту тему, вдруг найдутся предприимчивые люди, вспомнят, что имеются еще дома культуры, клубы, и возродят такую добрую традицию, как вечера знакомств. И тогда столько людей вдруг всколыхнется, вспомнит, что бывают романтические чувства и что такие чувства дают новый стимул жить, радоваться, отвлекаться от повседневных забот. Извините, что пишу об этом в «Лечебные письма», но мне кажется, это очень правильно, в газете о здоровье поднимать такой вопрос: если душа просит танцев, в ней нет места болезням.

Тамара Александровна Якушева,
Тюменская область

ОТКРЫТКА НА ПАМЯТЬ

Бесконечная вереница праздников с продолжительными каникулами вот уже в который раз за последние годы натолкнула меня на мысль, что все эти праздники все больше становятся похожи один на другой. Что было в прошлом году на Новый год? А что в этом? Не знаю, не помню уже. Зато когда я достаю свой старый увесистый альбом с фотографиями, все сразу укладывается в голове в череду событий и незабываемых фактов.

Еще совсем недавно, мне кажется, я начинал подготовку к Новому году с похода по магазинам, причем, не столько за подарками, сколько за тем, чтобы заранее купить необходимое количество почтовых открыток. Надо был подписать их всем знакомым и родственникам и заранее отправить, чтобы все они получили мои весточки в канун праздника или чуть раньше, но ни в коем случае не позже. Мы все очень расстраивались, когда почта не справлялась с новогодним валом и открытки запаздывали. Поэтому лучше раньше отправить поздравление, чтобы твои близкие знали, что я помню всех, люблю и желаю здоровья. В особенно торжественных случаях было принято посылать поздравительные телеграммы на художественных



бланках. И поскольку лично для меня написание открыток не было формальным поводом напомнить о себе, то примерно в течение недели я мысленно беседовал и со всеми своим родственниками, и с друзьями, и с приятелями. А сколько было радости, когда и я каждый день из почтового ящика вынимал такие же весточки! Как это приятно, когда о тебе кто-то помнит, мысленно желает тебе здоровья и благополучия! И ведь на самом деле после каждой открытки прибавлялось сил и энергии, настроение поднималось и оставалось приподнятым несколько дней. Из таких маленьких знаков внимания создавалось ощущение праздника в душе, которое еще долго подпитывало теплом и сердечностью. Даже сейчас, когда я перебираю в руках старые открытки, снова это чувство возвращается. Я и сейчас продолжаю посылать открытки по почте тем, кто еще остался и кто меня помнит, но меня мало кто понимает.

Даже сын говорит: зачем возиться с бумагой, когда у всех есть мобильные телефоны, человека можно найти в любое время суток, где бы он не находился. Не говоря уж об электронной почте, из-за которой скоро обычная почта останется не у дел. Разумеется, с этим трудно поспорить. Но как объяснить, что бумажная почтовая открытка – совсем не то. Ведь это не просто свидетельство внимания, это же еще и настроение, и живые буквы, написанные тем человеком, который тебе открытку отправил, это целая история, от которой след остается на всю жизнь. Я всегда внимательно читаю письма в этой рубрике: кто о чем сокрушается. Кому-то не хватает колбасы за два двадцать, кому-то рейдов народной дружины, а мне ближе те, кто сокрушаются, что мы утратили традиции человеческого общения, дружелюбности, добрососедства. Песен мало поем, не здороваемся при встречах, писем не пишем, стираем потихоньку все из памяти, не оставляем свидетельств о себе, пусть даже таких, как добрые слова на бумажной открытке. И теряем не просто мелочи, а что-то гораздо большее.

Александр Николаевич Тихомиров, г. Москва

БЛАГОПОЛУЧИЕ СТАРИКОВ И ДЕТЕЙ

Я где-то слышала, что о благополучии государства можно судить по тому, как себя в нем чувствуют старики и дети. В этом году, как никогда, нам, пенсионерам, повысили пенсии. В масштабах страны это колоссальные деньги, не сравнимые даже с затратами на оборону. Грех жаловаться на такое внимание.



Я и не жалуюсь, а просто пытаюсь понять, как так получается, что при советской власти, когда максимальный размер пенсии составлял 132 рубля, пенсионеры не просто могли полностью себя обеспечить всем необходимым, они ухитрялись еще откладывать какие-то средства и очень часто помогали своим детям, зарплата которых, кстати говоря, далеко не всегда соизмерялась с родительской пенсией. Люди получали от 70 до 120 рублей, я имею в виду обычных граждан с высшим образованием, не деятелей науки и искусства. Что тогда творилось с бюджетом государства и почему хватало на пенсии? Не хочу никого безоговорочно обвинять, конечно, я ничего не понимаю в экономике, я обычный человек и просто помню, что моя свекровь, имея такую пенсию, каждый год ездила на Черное море отдыхать, моей дочке к школе покупала новую форму в качестве обязательного подарка и ни в чем при этом не нуждалась. Я же сегодня, отработав, как положено, от звонка до звонка, не имея взысканий, такую пенсию со всеми надбавками получаю, что просто вынуждена заниматься своим здоровьем, чтобы, не дай Бог, не заболеть и не стать никому обузой. Пенсии на квартплату и на лекарства уже не хватит.

А с другой стороны, здоровым сегодня быть даже легче, чем раньше. Например, зайдешь в общественный транспорт, и если в салоне уже все места заняты, тебе придется всю дорогу стоять на ногах. И это замечательно, что нынешние молодые люди все поголовно в транспорте спят или делают вид, что спят. Зато пока ты стоишь, твой позвоночник в тонусе, не расслабляется, как у сидящих, а стало быть, это лишняя тренировка, не надо опасаться остеохондроза. Наверное, сегодня в школьных программах уже нет такого предмета, как этика поведения, и молодым людям не говорят о правилах поведения в транспорте, на улице. Я даже заметила, что в транспорте всегда стоят люди постарше, им все еще неловко сидеть в присутствии стариков. Боюсь, что именно для таких уже и не будет свободных мест. Другой фактор здоровья – наше здоровое питание.

Если ты одинокий пенсионер, то и питание у тебя самое здоровое: никакой колбасы, жиров. И только правильные продукты: капуста, свекла, лук, морковка, иногда рыба, и каждый день разнообразные крупы – от перловки до гречки с геркулесом. И в этом плане я тоже не шучу: такому здоровому питанию могут позавидовать богачи.

Не хотелось бы пополнять ряды вечно брюзжащих и всем недовольных граждан, потому что есть много чего в нашей жизни, что радует: много красивых домов, красиво одетых людей, невиданных машин, магазинов, набитых товарами, да мало ли что. Нам есть чем гордиться за державу. Но хочется и мне дожить до того времени, когда ни мне, ни моим сверстникам не надо будет беспокоиться за будущее стариков и детей.

Нина Александровна Сытина, Псковская область

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Забудьте о забывчивости!

Что нужно делать, чтобы не было провалов памяти? Почему они возникают? Врачи объясняют это так: нарушается обмен веществ, происходят атеросклеротические изменения в сосудах, замедляется передача сигналов-импульсов в центральную нервную систему. И, по статистике, лишь треть пожилых людей сохраняют поразительную ясность ума до самой смерти и ни в чем не уступают молодежи. Но не буду вдаваться в медицинские подробности, лишь скажу: тренировка полезна не только мышцам, но и вашему мозгу.

1. Когда вы что-нибудь делаете, то меняйте время от времени руки. Например, причесывайтесь или пишите иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша). Возьмите кофейную чашку в левую руку, помешивайте ложечкой в чашке не в привычную для вас сторону, а в противоположную. Придумайте сами, что еще вы можете делать левой (или правой) рукой. Таким способом вы активизируете ту сторону мозга, которая практически не используется в повседневной жизни.

2. В быстром темпе маршируйте на месте. Каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах руки был выше головы в тот момент, когда колено опускается. Перекрестные движения улучшат координацию движений и заставят работать дотоле заблокированные участки мозга.

3. Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования. С помощью этой кисточки «нарисуйте» в воздухе цифру «8» вашим любимым цветом. Старайтесь, чтобы движения были свободными и аккуратными. Дышите ровно, плечи расслабьте. Это перекрестное движение быстро освежает уставший мозг. Стресс, запечатленный при этом в памяти, стирается.

4. Вам понадобятся газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечайте при этом в тексте, например каждую удвоенную «н» или удвоенную «с». Задание усложнится, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нем несколько раз (например, «шАрООбрАзный»). Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь. Вы довольно быстро обнаружите, что способность концентрировать внимание значительно улучшилась.

5. Спрашивайте себя, как в детективном романе: что я делал в это время вчера, где я был в это время, что на мне было надето, а что я делал два часа назад? И тогда ваше повышенное внимание будет активизировать мозг, и кратковременная память улучшится.

6. Тренировать память можно даже в минуты поездок в маршрутках. Например, посмотрите на номера машин вокруг себя. Из букв, стоящих на номере машины, быстро придумайте предложение, например ММР – «Мама мыла раму».

7. Если вы пришли в магазин и стоите в очереди, то не теряйте времени даром. Внимательно рассматривайте какой-то предмет, старайтесь запомнить все детали – цвет, форму, что-то второстепенное. Закройте глаза и попытайтесь мысленно восстановить картинку во всех мельчайших подробностях. Откройте глаза, проверьте – ничего не упустили?

8. Перед походом в магазин обязательно сделайте подробный список необходимых покупок. Прочтите его несколько раз, подсчитайте, сколько и чего вам нужно купить... и оставьте список дома. А когда придете из магазина – сверьте с чеком, ничего не забыли?

Делайте эти упражнения каждый день, обучите им ваших детей – и тогда вы навсегда забудете о забывчивости.

Орловский Е., г. Калининград

Борьба с плоскостопием

Все знают, сколько неприятностей доставляет плоскостопие. Избавиться от него сложно, но предотвратить его развитие – возможно! Для этого надо регулярно выполнять определенные упражнения. Для занятий вам будет нужна палка – обыкновенная, без сучков и не менее метра длиной.

- Поставьте руки на пояс, на носочках пройдитесь по комнате, затем – на пятках. Согните пальцы на ногах, руки оставьте на поясе, в течение 20–30 секунд походите на наружном своде стопы. Зажмите между стопами теннисный мяч и походите по комнате на внешней стороне стоп.
- Положите на пол любую палку и встаньте на нее. Руки вытяните вперед или разведите в стороны и, находясь в таком исходном положении, начинайте делать приседания и полуприседания.
- Поставьте стопы вдоль палки и начните передвигаться по палке вперед и назад. Затем поставьте стопы поперек палки и повторите передвижения по палке.
- После этого, стоя на палке, выполните повороты туловища влево-вправо (по 6–8 раз) и поднимитесь на носки, опираясь на наружный свод стопы (по 10–12 раз).
- Сядьте, ноги вытяните перед собой. Начинайте сгибать-разгибать пальцы стоп по 15–20 раз.
- После этого разведите в стороны и сведите пятки, не отрывая при этом от пола носки по 15–20 раз. 10–12 раз необходимо выполнить такое упражнение – спину держите ровно, ноги прямые, с напряжением тяните носки на себя, затем расслабьте. Все действия необходимо выполнять медленно, не торопясь.
- Находясь в таком же исходном положении, как и при выполнении предыдущего упражнения, начните выполнять круговые движения стопами, сначала двигаясь внутрь, а потом наружу.
- Сидя на стуле, положите на пол палку и захватывайте ее ногами, приподнимайте. Выполните все то же самое, но только с маленьким мячиком.
- И. п. – то же. Наступите на палку и начните катать ее стопой от носка к пятке.

После гимнастики полезно сделать контрастные ванночки для ног. А заниматься надо каждый день – только тогда будет толк!

Завитаевская Д., г. Тверь

ДОБРАЯ ТРАДИЦИЯ

Я давно читаю вашу газету и очень люблю страничку «Лечим душу», часто начинаю знакомиться с новым номером газеты именно с нее. Хочу рассказать о себе. Сейчас мне пятьдесят лет. В 1972 году мы с мужем венчались в церкви Казанской Божией Матери. А ведь тогда времена были другие – я была комсомолкой, за такой поступок могли уволить с работы! Родились дети, их тоже крестили в церкви. Крестная подарила мне икону Божией Матери, она всегда у нас находилась в переднем углу. Я часто смотрела на нее и думала: «Почему у нее семь стрел?» Лишь спустя годы я нашла ответ на свой вопрос, когда в нашу поликлинику были привезены иконы со святых мест. Я вдруг увидела точно такую же икону, какая была у меня дома. На обратной стороне иконы была написана молитва. Я попросила разрешения записать молитву. Бумаги не было, поэтому сделала это на больничном бланке. Я попросила, чтобы мне рассказали об иконе. Оказывается, это икона Божией Матери «Семистрельная», или «Умягчение злых сердец», перед ней молятся о примирении враждующих и избавлении от жестокосердия.

Расскажу и еще одну историю, которая произошла двадцать восемь лет назад. Мы делали в доме ремонт. Иконы сняли со стены, чтобы не испачкались, и я их положила в шкаф. А рядом с ними лежали новые вещи, связанные в узелок.

И вот ремонт завершили – получилось красиво. А про иконы забыли. И снится мне сон. Я слышу голос: «Доченька, освободи меня, мне тяжело, я задыхаюсь». Я вскочила с постели, мурашки по всему телу, сердце стучит. Прибегаю в другую комнату, открываю шкаф и вижу, что на иконе «Семистрельная» лежит узелок с вещами. Видно, кто-то из детей что-то искал в шкафу и сдвинул вещи прямо на икону. Я перекрестилась, взяла иконочку, поцеловала, положила на видное место.

Утром рано разбудила мужа и попросила поставить иконы на прежнее место. После этого случая я верю в чудотворные иконы – ведь Мати Благосердная назвала меня доченькой!

С тех пор мы несколько раз меняли место жительства. Но всегда следовали традиции – в первую очередь я приносила в новую квартиру иконы, читала молитвы, а потом приглашала священнослужителя для освящения нового жилища. И всегда сначала ставили иконы в красный угол, а потом уже заносили мебель.



А молитву, которую я когда-то записала много лет назад на больничном бланке, прилагаю. Ее я хранила все эти годы.

О Всепетая Мати, изнемогавшая от скорби у креста сына Своего и Бога, внемли воздыханием и слезам нашим и избави от скорби, болезней и вечныя смерти всех, уповающих на неизреченное Твое милосердие и вопиющих Богу. Аллилуйя. Господи, помилуй (3 раза).

Всего доброго.

Адрес: Баженова Лидия Николаевна, Пензенская область (адрес в редакции)

БЛАЖЕННАЯ СТАРИЦА

Блаженная праведная старица Матрона – утешительница сердец. Иоанн Кронштадтский называл ее «восьмым столпом России», потому что она слышит каждую слезную просьбу, с которой к ней обращаются. И они исполняются – причем очень быстро!

Много чудесных историй связано с молитвенным обращением к московской святой Матроне. Так было и с нашей приятельницей Ириной. Ее к Матронушке привезла наша общая знакомая в 2004 году, когда в семье Ирины начались проблемы. Сначала случилась крупная кража на работе ее папы. И начальник всю сумму распределил на четверых работников, а сумма большая – по 40 тысяч рублей на каждого человека при зарплате 3 тысячи рублей. Через некоторое время отец Ирины уволился, но долг за ним остался, и его надо было выплачивать. Ирина и ее мама зарабатывали немного, поэтому погашать долг не могли.

Через месяц опять проблема: папа Ирины попал в аварию на машине, и за разбитую иномарку он должен был отдать 30 тысяч рублей. Ситуация была сложной: человек без работы, а долг – 70 тысяч рублей! Все близкие переживали, не знали, как найти выход из сложившегося тупика. Но мир не без добрых людей! Я рассказала эту историю одной своей знакомой на работе, та – своей знакомой, которая, в итоге, и повезла Ирину в Москву к Матронушке.

Вы не поверите, но через короткое время все проблемы в семье Ирины разрешились. Ее папе предложили хорошую работу, и вскоре он для погашения долга смог взять кредит в банке. Все это произошло, конечно, только с помощью блаженной Матронушки !

И теперь Ирина и ее родители часто бывают у св. Матронушки Московской – в любое время, когда душа попросится. Говорят, что там – благодать Божия.

Анненкова Д., Московская область

КЛИН КЛИНОМ

Наша соседка много лет страдала от воспаления почек – лекарства не помогали, при обострении боли были нестерпимые. Ей посоветовали съездить в Дивеево. Так Людмила и поступила. Надо сказать, что поехала она как раз в период обострения болезни. Исповедалась, причастилась, приложилась к мощам преподобного Серафима Саровского. Но по своему маловерию решила не купаться в источнике – было холодно, и она испугалась, что свою почку застудит окончательно. В источнике даже летом вода ледяная – не превышает четырех градусов!

А перед отъездом Людмила в последний момент передумала – купила специальную рубашку, побежала на источник и окунулась. Удивительно, но боли в почке прошли сразу же и больше не возобновлялись.

В Дивеево есть и другие целебные источники – Казанский, Иверский, матушки Александры. И все они прославились чудесными исцелениями!

Ивченко Г., г. Жуков

Диабет: как жить

Сахарный диабет – хроническое и пока еще неизлечимое заболевание. Но опасен он прежде всего своими осложнениями. По статистике, большинство людей с сахарным диабетом умирают от поражения сердца или от кровоизлияния в мозг. А еще диабет может повлечь за собой слепоту, заболевания почек, поражение нервов и сосудов... Как же избежать трагического исхода, как сделать свою жизнь полноценной и радостной? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-эндокринолог, специалист Центра традиционной и народной медицины Н.В. ШЕВАРДИНА.

– Наталья Васильевна, я слышал, что у многих больных-сердечников при обследовании находят диабет. От чего таким людям лечиться – «от сердца» или от диабета?

– Сегодня любой специалист-кардиолог, эндокринолог, да и просто любой хороший врач предложит пациенту, пришедшему с жалобами на подъемы давления, одышку, тяжесть в области сердца, постоянное прибавление веса, и во множестве других случаев, прежде всего проверить кровь на сахар. И, к сожалению, очень часто выясняется, что у пациента – начальная, а иногда даже весьма запущенная форма сахарного диабета, и именно от него все проблемы с сердцем и другими органами.

– Что же это такое – сахарный диабет?

– Эту болезнь называют «неинфекционной эпидемией XXI века». Действительно, количество диабетиков в мире удваивается каждые 15 лет, а счет их уже идет на сотни миллионов. Диабет – это заболевание, при котором в организме человека наблюдается острая нехватка инсулина, гормона, выделяемого поджелудочной железой. Инсулин служит проводником сахара ко всем органам человека, обеспечивая их питание и правильное функционирование.

Мы различаем диабет двух типов: 1-го типа – инсулинозависимый, которым заболевают дети, подростки и люди до 30-40-летнего возраста; и 2-го типа, инсулиннезависимый – он выявляется уже после 40 лет, обычно у людей с избыточной массой тела. При диабете 1-го типа инсулин не вырабатывается вообще или его слишком мало, и без инсулиновой терапии не обойтись. Во втором случае у человека есть собственный инсулин, иногда даже в избытке, но клетки тканей нашего организма теряют к нему чувствительность, и для переработки сахара этого инсулина уже не хватает. Этот тип диабета регулируется снижением массы тела, физическими упражнениями и таблетками.

– Многие люди, которым поставили диагноз сахарный диабет, расценивают его как смертный приговор. Правы ли они?

– Совершенно не правы. У каждого отдельного больного поводов для отчаяния нет. Болеть диабетом – это все равно как вести машину по оживленной трассе: надо просто знать правила движения. Даже если человек в раннем детстве заболевает диабетом 1-го типа, то инсулин его спасет, и при исполнении определенных правил он сможет вести нормальный образ жизни.

– Каковы причины сахарного диабета? Наследственность?

– Ясно одно: наследственный фактор играет определенную роль. Если у вас в семье есть диабетики, вы рискуете приобрести это заболевание. У диабетика-мамы дети заболевают диабетом примерно в 3% случаев, а у диабетика-папы – в 10%. Но сейчас мы наблюдаем резкий подъем количества заболеваний диабетом у детей, родители которых сами здоровы и не имели в роду больных диабетом. Это свидетельствует о том, что причина не выявлена.

– Часто говорят: не ешь много сахара, а то будет диабет...

– Распространенное заблуждение, хотя, несомненно, избыточное потребление углеводов вообще вредно для организма. Это нарушение культуры питания. Но у одного человека диабет возникает, а у другого – нет, хотя они питаются одинаково. Заблуждением будет и утверждение, что если есть мало сладкого, то диабет не возникнет.

Заболеванию диабетом 2-го типа, несомненно, способствует ожирение. Наследственность наследственностью, но если женщина после 40 весит 100 кг и ничего не предпринимает, чтобы похудеть, – она явно в группе риска заболевания диабетом.

– Какие симптомы могут указывать на диабет?

– Во-первых, постоянная, неутолимая жажда. Можно пробежаться, запыхаться и выпить разом два стакана воды, но когда вам постоянно хочется пить, вы пьете, а жажда мучает все равно – это сигнал опасности.

Во-вторых, частое мочеиспускание. Происходит обезвоживание организма, потому что почки пропускают сахар в мочу и жидкость в организме не задерживается.

В-третьих, необычная сухость и зуд кожи, особенно в кожных складках – под мышками, в промежности и т.п.

В-четвертых, чувство утомляемости, которое постоянно сопровождает человека. Даже просыпаясь утром, он чувствует себя усталым. А дело в том, что при недостатке инсулина или нечувствительности к нему клеток все органы испытывают и недостаток питания – ведь именно инсулин проводит глюкозу из крови в клетки наших органов. Отсюда и головная боль, и сердечная слабость, и другие неприятности.

– Чем, кроме таблеток, можно лечить диабет 2-го типа?

– В аптеке продаются многокомпонентные противодиабетические травяные сборы. Конечно, диабет они не вылечат, но справиться с повышенным содержанием сахара в крови, наряду с правильным питанием и другими средствами, несомненно, помогут. Вообще, любое оздоровительное мероприятие, направленное на повышение иммунитета и стабилизацию здорового состояния организма – будь то закаливание, физические упражнения или прием настоев целебных трав, – для диабетиков тем более полезно и даже необходимо.

– Какие осложнения диабета наиболее опасны?

– Повышенный сахар в крови поражает прежде всего сосуды – почек, сетчатки глаз, рук, ног. В результате его длительного воздействия стенки

без осложнений

сосудов теряют свою эластичность, становятся ломкими, происходит кровоизлияние. Если это сетчатка глаза, то последствием может быть слепота, если ноги – то тромбы и т.д.

Диабет значительно повышает риск ишемической болезни сердца, которая нередко приводит к инфаркту миокарда. Однако своевременно поставить диагноз ИБС бывает трудно из-за того, что у больного нарушается функция периферических нервов. Возникает нейропатия, которая сначала проявляется болями в ногах, а затем – потерей кожной чувствительности, и это ведет к «безболевому» поражению сердца. Вероятность инсультов у диабетиков тоже повышается, часто отмечается повышение артериального давления.

Долго не заживают любые раны и последствия хирургического вмешательства, даже в стоматологии. А кожа, потерявшая чувствительность, покрывается микротравмами, инфицируется. Особенно это касается стоп ног.

– Так называемая диабетическая стопа?

– Да, это серьезная проблема. В кожные трещины попадают и даже врастают всевозможные инородные тела, вызывая воспаление и нагноение. Для диабетиков разработана специальная удобная обувь, покупать которую надо обязательно вечером, когда нога наиболее усталая и отекшая – чтобы не было стеснений и потертостей. Нужно ежедневно хорошенько мыть ноги, а после тщательно вытирать между пальцами и осматривать подошвы, пользуясь, если надо, зеркалом, чтобы увидеть царапины или болячки, дезинфицировать их. Ходить босиком не следует, а вот специальная гимнастика для сосудов необходима.

Носки, да и вся одежда должны быть из натурального волокна, хорошо впитывающего выделения и пот, потому что кожа диабетиков легко инфицируется, а в трещинках создается прекрасная питательная среда для бактерий.

– Какими «правилами движения» надо руководствоваться при диабете 2-го типа?

– Главное – это отказ от быстроусвояемых и богатых углеводами продуктов питания, подвижный образ жизни, физические нагрузки. Все это позволяет регулировать уровень сахара в крови на уровне здорового человека. Одна пациентка мне сказала: а я ем очень много лимонов, они кислые. Расхожее заблуждение. Дело не во вкусе продукта: при диабете количество углеводов в любом продукте исчисляется в хлебных единицах. 1 хлебная единица – это 12 г углеводов; они содержатся и в одном куске хлеба, и в одном лимоне. Неважно, едите ли вы слишком много лимонов, черники или гречки: в любом случае будет переизбыток углеводов.

В отношении состава пищи пользуйтесь «принципом тарелки»: одну четверть на ней должны занимать белковые продукты (нежирная рыба или мясо, курица без кожи), одну четверть – углеводы (картофель, рис, макароны), а половину тарелки – овощи.

Но все же главное – это индивидуально подобранная диета с учетом вашего состояния, веса, давления и других личных факторов. Здесь часто бывает необходима помощь психолога, особенно если вы испытываете сильную тягу к определенной и любимой пище. Можно есть много и вкусно и при этом не вредить себе. Ведь жизнь – это великое счастье, и надо радоваться ей каждый день.

– Какие физические нагрузки вы бы посоветовали больным диабетом?

– Начните с занятий гимнастикой по 10 мин. ежедневно, а затем продлите ее до 30 мин. Каждый день совершайте прогулки быстрым шагом, перед завтраком и после обеда. Повысьте свою физическую активность в своей обычной жизнедеятельности, например поднимайтесь по лестнице, а не на лифте. Вместо того чтобы проехать несколько остановок на транспорте, ходите пешком! А главное – получайте удовольствие от любой физической нагрузки, и тогда вашему организму будет легче настроиться на стабилизацию и добиться устойчивой ремиссии.

Однако любые физические упражнения должны быть согласованы с врачом, схемой вашего питания и временем введения инсулина. Вам необходимо контролировать уровень глюкозы в крови перед каждой тренировкой. Если он низок, вы должны немного перекусить до и после занятий посильным спортом, иначе может возникнуть опасное гипогликемическое состояние – резкое падение сахара в крови, вплоть до диабетической комы.

Гимнастика для сосудов ног при диабете

1. Пальцы ног поджать и распрямить.
2. Стоя, попеременно поднимать то носки, то пятки.
3. Сидя, приподнять ноги и совершить круговые движения носками ног и пятками.
4. Сидя, поднять ноги, выпрямив их в коленях, параллельно полу.
5. Пальцами ноги сминать газеты.
6. Лежа, тянуть носки на себя. Поднять прямые ноги и совершить стопами круговые движения.
7. Свесить ноги с края кровати и попеременно вставать то на носки, то на пятки.

– Вы сказали, что у многих диабетиков отмечается повышенный вес или даже ожирение. При этом они чаще всего ведут малоподвижный образ жизни, ведущий к осложнениям. Как выйти из этого замкнутого круга?

– Необходимое условие – это участие самого больного. Во-первых, он сам должен осуществлять регулярный контроль за содержанием сахара в крови – это позволит снизить риск возможных осложнений. Кроме этого, важно периодически проводить анализ на выявление белка альбумина в моче, чтобы как можно раньше предотвратить одно из осложнений диабета – поражение почек. Вместе с контролем артериального давления контроль над состоянием почек поможет снизить риск заболеваний ишемической болезнью и инсультом.

Обязательным условием успешного лечения является диета, с помощью которой порой удается существенно снизить необходимые дозы инсулина. Ее необходимо составлять вместе с врачом.

Конечно, нужно снизить свой вес. Но делать это надо медленно! Уменьшение веса на 400-800 г в неделю считается наиболее безопасным для здоровья.

Пейте не менее 6-8 стаканов воды в день. И, как мы уже говорили, повысьте свою физическую активность!

Беседовал Александр Герц

ПОСЛЕДСТВИЯ ДИАБЕТА

В результате многолетнего диабета у мужа развилась сухая гангрена. Лечимся у доктора, но хотелось бы еще и народными средствами помочь. У меня к нашим добрым читателям просьба: если кто знает доступные способы лечения, напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Терешкиной Лидии Лукиничне, 115230, Москва, Каширское ш., д. 5, корп. 1, кв. 124

РАК ЛЕГКОГО

У мужа рак 4-й степени с большими метастазами, которые вплотную подошли к аорте, деформируя ее. Рак левого легкого. Операцию делать отказались, вернее, разрезали и зашили. Как нам быть дальше? Пока муж в больнице, я перечитала много информации и по лечению травами, и по диетам. Но у меня нет никакой системы. Я растерялась, убита горем, постоянно реву. Мы не хотим его терять: это наш любимый муж, отец и дедушка. Ему только 52 года. Помогите, пожалуйста, посоветуйте, как нам лечиться!

Адрес: Александровой Любови Александровне, 175200, Новгородская обл., г. Старая Русса, ул. Восстания, д. 10, кв. 92

ПОМОГИТЕ БАБУШКЕ И ВНУЧКЕ!

Заболела моя внучка, ей 18 лет. В груди появилась шишечка, потом она стала расти и болеть. Направили в онкологическую больницу г. Красноярска, там поставили диагноз диффузный фиброаденоматоз. Назначили лечение на 3 месяца. Хочется внучке помочь. Может, существуют какие-то народные средства, чтобы остановить это заболевание? Мне, бабушке, 72 года. Болячек тоже очень много: сахарный диабет, сердечная недостаточность, камни в желчном пузыре, болят почки, все суставы, хромаю (ставят деформирующий артроз тазобедренных суставов). Люди добрые, да хранит вас всех Господь!

Адрес: Никитиной Тамаре Дмитриевне, 663920, Красноярский край, г. Уяр, ул. Калинина, д. 95, кв. 22

ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ, ИНСУЛЬТ

Я в отчаянии. Живу одна и не вижу правым глазом. У меня кератит, образовалось белое пятно на глазу, закрыло весь зрачок посередине, а левым глазом вижу только близко. В поликлинике не лечат и говорят, что буду жить так всегда. Если кто знает народные рецепты и вылечился от такой болезни, помогите, пожалуйста! У меня много и других хронических болезней: гипертония, остеохондроз, артроз, нефрит, холецистит. И еще болеет сестра, у нее был инсульт. После этого у нее парализовало всю левую сторону, немного разговаривает. Принимает таблетки, но они не помогают. Чем ей можно помочь, какими народными средствами?

Адрес: Вытегжаниной Лидии Ивановне, 613043, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Речная, д. 10-3, кв. 53

ЖГУЧАЯ БОЛЬ В НОГАХ

Вот уже около 2 лет у меня горят ноги от колен до подошв. Диагноз сенсорная невропатия. Делала уколы, пила все назначенные лекарства, но бесполезно – ноги горят. Если у кого было такое (жгучая боль на коже ног), поделитесь, как лечиться.

Адрес: Шевелевой Рифе Михайловне, 630008, г. Новосибирск, ул. Московская, д. 165, кв. 168

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Болею 5 лет эндометриозом. Сначала сделали резекцию левого яичника – киста лопнула. Была в крайне тяжелом состоянии. Затем появилась киста на правом яичнике. Быстрый рост кисты – и опять операция. Еще прибавилась мастопатия, узел в правой груди большой. Слышала, что в лечении мастопатии помогают цветки каштана и зеленые грецкие орехи, но у нас этого не достать. Пожалуйста, люди добрые, помогите! Напишите, как лечить эндометриоз, спайки в трубах. Из-за этого и беременности не было.

Адрес: Даниловой Светлане Ивановне, 420087, Татарстан, г. Казань, ул. Отрадная, д. 38, кв. 18

БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ИНВАЛИДОМ

Мне 52 года, у меня язва луковицы двенадцатиперстной кишки (повышенная кислотность), опущение желудка, анемия, очень плохая память, но самое главное – деформирующий артроз. Болят руки и ноги, и уже видна деформация суставов. Очень боюсь, что останусь инвалидом и не смогу за собой ухаживать. Кто знает, как остановить этот процесс, как с этим бороться? Очень надеюсь на помощь добрых людей.

Адрес: Болдыревой Любови Николаевне, 630084, г. Новосибирск, ул. Д. Давыдова, д. 9, кв. 58

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Пароксизмальная мерцательная аритмия – это эпидемия нашего века. У меня приступы уже 15 лет. Сначала были 1 раз в год, теперь 2 раза в месяц. Спасает «неотложка» внутривенными вливаниями. Патологии сердца не выявлено. Принимала антиаритмические препараты, но положительных результатов нет. Сейчас тоже принимаю лекарства, а приступы идут. Эта тема волнует многих. Поделитесь, если кто получил хотя бы незначительные положительные результаты! А может, кому-то удалось избавиться от мерцательной аритмии?

Адрес: Яловенко Е.С., 190013, Санкт-Петербург, ул. Бронницкая, д. 4, кв. 9

НАДО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Мне всего 27 лет, а уже много заболеваний. Началось все с того, что стало закладывать уши после долгого насморка, да так, что говорила, как в трубу. Потом начались и сильные головные боли, которые терпеть невозможно было, а таблетки мало помогали. Стало давить виски. Выявили внутричерепное давление, гидроцефалию и церебральный арахноидит. Полечилась, но лучше не стало. Немеет лицо, даже шея, в руках и ногах днем сильная слабость и дрожание. А по утрам все тело скручивает, как будто мышцы все стягивает, даже вставать плохо стала. Иногда в глазах все плывет, в голове ужасно шумит. Начинаю пить таблетки – еще хуже. Помогите, пожалуйста, советом. У меня ребенок 6 лет, с мужем развелись, а сейчас вот работать даже не могу. Надо жить дальше, но руки сами опускаются.

Адрес: Ильиной Ирине, 152920, г. Рыбинск, ул. Баррикадная, д. 33, кв. 32. Тел. 8-902-226-66-50

ПСОРИАЗ И БОЛЬ В КОЛЕНЕ

Очень прошу, помогите мне и маме. Я болею псориазом больше 10 лет, псориаз на локтях и голове. У мамы удален мениск, ходить ей все труднее, колено опухает и болит.

Адрес: Михайловой Л.И., 186250, Карелия, Кондопожский р-н, п. Кяппесельга, ул. Коммунальная, д. 10, кв. 2

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

В сентябре 2008 года мне поставили этот диагноз. Шум в ушах, головокружение, не могу передвигаться, отнимаются руки. Как справиться с болезнью? Мне 68 лет.

Адрес: Мингалевой Валентине Дмитриевне, 426011, Удмуртия, г. Ижевск, ул. 10 лет Октября, д. 26, кв. 74

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СПАЕК?

Дочери 28 лет, замужем уже 7 лет, но детей все нет. У нее спайки труб. Лечилась таблетками, но это не помогло. Дочери советуют сделать операцию, а я ее отговариваю от этого. Очень прошу вас помочь, если кто знает, как без операции избавиться от спаек в трубах.

Адрес: Поповой Любови Михайловне, 167005, Республика Коми, г. Сыктывкар, Октябрьский пр., д. 170, кв. 174

ЭПИЛЕПСИЯ РАЗРУШАЕТ ЖИЗНЬ

Прошу вас очень, помогите вылечиться от эпилепсии! Буду рада любой информации, так как медикаментозное лечение мне не помогает. Эпилепсия появилась в 9-месячном возрасте после прививки. В то время у меня было воспаление легких, а врач при высокой температуре сделал прививку. Врачебная ошибка привела к болезни, которая мешает мне создать семью, быть счастливой. Мне сейчас 36 лет, перенесла много горя, нахожусь в состоянии постоянного страха, депрессии.

Адрес: Савельевой Н.А., 127562, г. Москва, Алтуфьевское ш., д. 30В, кв. 305

КТО ВЫЛЕЧИЛ КАТАРАКТУ?

Кому удалось вылечить катаракту без операции или хотя бы остановить ее развитие? Пожалуйста, поделитесь своим опытом!

Адрес: Соколовой Любови, 692491, Приморский край, Надеждинский р-н, п. Новый, а/я 239

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

У меня был инсульт головного мозга. Руки и ноги отошли немного, и речь восстановилась почти. Но никак не проходит голова, постоянно кружится, все время хожу с палкой, без нее совсем не могу. Уже не помню, когда выходила на улицу. Слышала, что помогает трава вереска, но в нашей местности такое не растетет. Если кто сможет помочь мне, буду молиться за ваше здоровье. Желаю всем здоровья и счастья.

Адрес: Дрыгиной Надежде Федоровне, 461743, Оренбургская обл., г. Абдулино, ул. 9 Января, д. 70, кв. 1

КАМЕНЬ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Сестра еще молодая, ее диагноз хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. Камень в желчном пузыре большой – 17 мм. Часто мучают боли в правом подреберье (приступами). Врач сказал, что операция неизбежна. Но и обещать избавление от всех мучительных болей после операции не может. Более того, сказал, что болезнь не только останется, но и может стать более агрессивной. Очень прошу вас, люди добрые, отзовитесь, если кто знает, как проверенными народными способами растворить камень в желчном пузыре!

Адрес: Хакимзяновой А., 420011, Татарстан, г. Казань, ул. Ферма-2, д. 78, кв. 44

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ГИДРОНЕФРОЗ?

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить болезнь почек – гидронефроз. Еще нужны для лечения семена лапчатки белой, но я не смогла их достать. Всего доброго вам в жизни, в труде!

Адрес: Самариной В.М., 632551, Новосибирская обл., г. Чулым, ул. Кооперативная, 72

БОЛИТ ЯЗЫК

Прошу отозваться тех, кто исцелился от глоссалгии. Уже давно болит язык, устала ездить по больницам. Помогите мне, пожалуйста, советом, любой информацией – буду рада.

Адрес: Сысоевой Тамаре, 676680, Амурская обл., Михайловский р-н, с. Шурино

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Прошу, помогите девочке 5 лет избавиться от заикания. Три года она страдает этим недугом. Обращались к врачам, к другим специалистам, но ничего не помогло. Может, кто-нибудь откликнется и поделится опытом лечения?

Адрес: Михайловой Алевтине Васильевне, 461743, Оренбургская обл., г. Абдулино, ул. Фрунзе, 29

ГЕПАТИТ У НОВОРОЖДЕННОГО

У внука обнаружили в крови вирусный гепатит С. Ему всего 7 месяцев. Очень прошу добрых людей, помогите нам, подскажите, что можно сделать, как лечить внука! Какие есть народные и врачебные средства?

Адрес: Байковой Альфии Борисовне, 452152, Башкортостан, Чишминский р-н, д. Калмаш, ул. Верхняя, 47

НЕ СПЛЮ ОТ БОЛИ

Свет не без добрых людей. Найдутся люди, которые и мне помогут! Уже 5 лет тяжело болею трофическими язвами. У меня на обеих ногах язвы, большие и очень болезненные. Не могу спать от боли, перестала ходить, таблетки пью обезболивающие. Передвигаюсь только с тросточкой или же с «ходулями», держусь за стенку. Живу в деревне, хирурга нет. Лечусь аптечными мазями, перевязки делаю ежедневно, много бинта уходит. Мне 90 лет. Лежала в больнице – лечили, но не залечили. И смола-живица не помогла – видимо, я неправильно сделала состав. Вся надежда на добрых людей! Очень жду.

Адрес: Шелепень Анне Викентьевне, 222022, Беларусь, Минская обл., Крупский р-н, д. Хотюхово

ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ И КИСТЫ

Болят все суставы. Много всяких лекарств испробовала, но помогает все очень недолго. Мой диагноз деформирующий артроз с кистами. Больно становиться на ступни, болят ладони. Плюс повышен сахар. Кто знает, как лечиться? Очень надеюсь и жду вашей помощи!

Адрес: Старицкой Наталье Владимировне, 353900, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Бирюзова, д. 2, кв. 10. Тел. 8-8617-64-67-31

СТРАШНЫЙ ДЕРМАТИТ

Дочери 36 лет, мучается от дерматита, потеряла работу. Врачи-дерматологи делали все возможное, но болезнь не проходит. Руки нельзя мочить, кожа на ногах лопается. Куда мы только не обращались, перепробовали все, что продается в аптеках от дерматита! Но дочка так и ходит еле-еле с ядовитыми пузырями, которые лопаются. Кожа грубеет и кусочками отлетает, а потом снова пузырьки, и все сначала. Никто не знает, как это вылечить. Врачи говорят, что нарушен водно-жировой баланс, делали даже переливание крови. Помогите, пожалуйста! Очень надеюсь!

Адрес: Алимовой Галине Николаевне, 670050, Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Камова, д. 5, кв. 79

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ, РОДИТЕЛИ!

У нас большая беда. Нашему Арсению 5 лет, он не разговаривает, не понимает обращенной к нему речи, не развиты навыки самообслуживания. Мы считаем, что развитие остановилось в 8 месяцев после тяжело перенесенной прививки АКДС. Температура была 39,3°, продержалась 3 дня. Вскоре мы заметили, что ребенок перестал накапливать новые знания, и реакции стали хуже, а к 11 месяцам взгляд помутнел, и Арсений перестал реагировать на свое имя. Пошел он самостоятельно в 1 год и 4 месяца. В игрушки не играет, разбрасывает, но научили собирать пирамидку. Любит мультфильмы. Любит слушать классическую музыку, успокаивается под нее. Занимаемся с дефектологом, лечимся гомеопатией, ходим в центр общения с детьми. Психиатр поставил диагноз аутизм, но он пока не подтвержден, еще задержка развития, сенсомоторная алалия, недоразвитие речи, гиперактивность, дефицит внимания. Обращаемся к целителям, врачам, родителям таких же детей – всем, кто мог бы нам помочь. У кого были такие дети и сейчас ходят в школу? Как вам удалось выровняться? Мы очень обеспокоены.

Адрес: Пряхиной Ольге, 443029, г. Самара, ул. Бубнова, д. 4, кв. 72. Тел.: 8-846-952-30-67, 8-927-203-27-72

ПОМОГИТЕ СОВЕТОМ!

У меня адено-корценома прямой кишки 4-й степени. Принимаю химиотерапию. Боли в заднем проходе невыносимые. Даже сильные обезболивающие средства не спасают. Может, кому-то помогли народные средства? Отзовитесь!

Федорук Лариса Викторовна, тел. (4212) 61-08-91, 680021, г. Хабаровск, ул. Первомайская, 10-62.

УЖАСНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Сестра после травмы головы страдает асимметричной гидроцефалией головного мозга. Еще у нее киста височной доли, ужасные головные боли, и обезболивающие не помогают. Можно ли вылечиться народными методами? Будем рады любому совету.

Адрес: Синельниковой Татьяне, 665732, Иркутская область, г. Братск, ул. Крупской, д. 1, кв. 72

НЕ ДАЕТ ПОКОЯ ЗУД

В феврале 2007 года мой папа лежал в районной больнице, где его лечили от высокого давления. После нескольких капельниц его стал беспокоить невыносимый зуд. Причину так и не выяснили. Пока лежал в больнице, сильно сбавил в весе. Тело у него чистое, в бане моется через день, белье меняет систематически. Мама у меня медсестра, поэтому строго все контролирует на должном уровне. Но по ночам папа просыпается от того, что как будто под кожей что-то зудит и вдруг как будто кто-то его начинает щипать. Этот зуд не дает ему покоя ни днем, ни ночью. Когда он опускает руки в горячую воду или на тело попадает горячая вода, он чувствует боль. Папе 72 года. Он всегда был очень бодрым, трудолюбивым человеком, но этот зуд не дает ему спокойно жить. Помогите советом! Мы не знаем, чем ему помочь.

Адрес: Моторину Альберту Федоровичу, 168024, Республика Коми, Корткеросский р-н, п. Усть-Локчим, ул. Восточная, д. 6, кв. 1

НАДО ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ

Сестра заболела рассеянным склерозом, ей 33 года. Официальная медицина не помогает. Добрые люди, помогите, пожалуйста, рецептами, советами! Молодая женщина должны быть здорова и растить двоих детей. Буду очень ждать ваших писем.

Адрес: Васильевой Л.М., 198097, г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 32, кв. 15

УЗЕЛ НА ЩИТОВИДКЕ

Мне 60 лет, лежала в больнице с давлением и тахикардией, попутно обследовалась, и УЗИ показало, что у меня на щитовидке узловое образование. Хотелось бы, чтобы мне помогли излечить эту напасть. Пожалуйста, помогите, буду ждать.

Адрес: Скибитской Людмиле Петровне, 353906, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Межевая, д. 4а, кв. 9. Тел.: 8-918-369-61-64, 8-918-05-27-274

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 18.12.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 652 000 экз.
Заказ № ТД-4722 Цена свободная



